

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№25

июнь 2018

цена:

1,5 лари

**Неверность  
любимого**

стр.18-19

**Если коллеги  
раздражают**

стр.28

**Вся правда  
о сметане**

стр.33

**5 причин  
женского бесплодия**

стр.8

**Антонио Бандерас  
и его герой Пабло Пикассо**

стр.20-21

**Вера Брежнева**

**“Жизнь прекрасна”**

стр.16-17

# Обои

## Современные тенденции



Хотите изменить интерьер своего дома - начните с обоев. Мы расскажем о самых интересных новинках и современных тенденциях.



### В мире растений

Обои с изображением растений, пейзажей - одна из популярных современных тенденций. Вы каждый день сможете любоваться любимыми цветами, деревьями, растениями на стенах. Нужно следовать основному принципу: если на обоях крупные растения, тогда остальная обстановка комнаты не должна привлекать внимание.



### С эффектом 3D

Предпочитаете нестандартные решения в интерьере? Тогда обои с 3D-эффектом - то, что вам нужно. Полотна можно использовать для визуального увеличения пространства небольших комнат. Обои обладают притягивающим взгляд эффектом, поэтому лучше обойтись без ярких цветов.



### Прованс

Интерьер в стиле прованс наполнит дом уютом и теплом. К светлым романтичным обоям в спальне можно подобрать в тон шторы, постельное белье, и вы будете с удовольствием отдыхать в такой комнате. Хорошая идея - обои с цветами в загородном доме - просто и со вкусом.



### Ох уж эти лисы!

Новинка в мире дизайна - обои с нарисованными животными. На пике моды лисы и совы, но вы можете остановиться на любом представителе фауны, благо выбор велик. Это идеальный вариант для детской или подростковой комнаты. Они поднимают настроение и заряжают позитивом. Самые смелые могут оклеить такими обоями гостиную.

## Кто представит Грузию на детском "Евровидении"?



Тамар Эдилашвили будет представлять Грузию на международном песенном конкурсе "Детское Евровидение 2018", который пройдет в Минске 25 ноября. Девиз детского "Евровидения" в этом году — #lightUp (Зажигай). Финал конкурса пройдет на Minsk Arena.

Тамар Эдилашвили — полуфиналистка грузинского аналога популярного во всем мире шоу X Factor. Тамар не смогла пройти в финал, уступив своему ос-

новному конкуренту в категории "Дети" Григолу Кипшидзе по результатам зрительского голосования. Ей не хватило лишь нескольких процентов.

В 2017 году именно Григол Кипшидзе представлял Грузию на детском "Евровидении" и занял второе место. Его обошла конкурсантка из России Полина Богушевич.

Грузия трижды в 2008, 2011 и 2016 годах, становилась победителем детского "Евровидения".

## Грузинскую анимацию покажут в кинотеатрах США и стран Евразии



Грузинский анимационный фильм "Джино" покажут зрителям в Японии, Южной Корее, Франции, Испании и США, говорится в сообщении на сайте Национального киноцентра Грузии.

Стороны уже подписали соответствующий договор о покупке прав на показ тринадцатиминутной анимации режиссера Дато Кикнавелидзе. Известно, что "Джино" вошел в летнюю афишу кинотеатра "Диснейленд" в Лос-Анджелесе. Это первый подобный успех грузинского

анимационного фильма.

В центре сюжета "Джино" — приключения жабы Джино и его друзей-соседей, которые живут на берегу красивого озера. Однажды перед животными встает дилемма. На их земле люди начинают строительство, из-за которого зверям приходится забыть все прежние прения и дружно начать бороться за спасение своего дома.

"Джино" — это первая грузинская анимация в 3D формате, снятая при поддержке Национального киноцентра Грузии.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65, 5.93-30-65-51, 5.99-20-37-64.

Сертификат: серия TP №23134 (С) от 21.02.2005 г.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА**

предскажет будущее по руке, по фотографии, на кофе и на картах; избавит от венца безбрачия, сглаза, порчи и родового проклятия; изготовит талисман на удачу в бизнесе и семейное благополучие; ДАЕТ НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.

Тел.: 279-35-90; 558-53-25-07, 555-92-36-89.

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА**

\* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты) \* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) \* Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие \* Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе \* Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая). 272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37  
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мchedлидзе**

обучает специальностям:  
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.

Тел.: 5.93-200-223

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.

Тел.: 591. 75-35-38.

# БУДЕМ КРАСИВЫМИ И ЛЮБИМЫМИ!

«Уважаемые Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич! Я давно о вас читаю. Ваши статьи и советы мне всегда помогают. Очень вам за них благодарна. Вы помогли многим моим знакомым и близким. Все после ваших сеансов здоровы и счастливы. Но вот у меня к вам такой вопрос. У моей соседки соперница увела мужа. Соседка еще молодая женщина, но в свои 42 года выглядит на все 70, постоянно болеет и ничего ей не помогает. Она уже не ходит по гадалкам с целью вернуть мужа (а она обошла всех в городе и за его пределами), а тихо чахнет. Ее дети подростки ходят неухоженные и голодные. Возможно ли, что соперница на нее сделала порчу и от этого моя соседка в таком жутком состоянии. С огромным уважением, Анна Киракозова».

«Мои любимые, мои Ангелы-хранители Ольга и Дмитрий! Я ваша пациентка София из Рустави. Я сейчас полна сил и очень счастлива с моим новым мужем, с которым я познакомилась после ваших сеансов. Помните, я к вам пришла убитая горем и вся больная. Я тогда даже ходить не могла – меня буквально к вам принесли мои дети. Если помните, у меня с помощью порчи увел мужа его любовник. После 20 лет брака я узнала, что мой муж бисексуал. Задолго до ухода мужа я болела, выглядела так, что краше в гроб кладут! И если бы не ваша помощь – там бы я и оказалась и мои дочери остались бы сиротами! Естественно ни о каком примирении с мужем не было и речи. Ваши сеансы, ваши молитвы и ваша доброта сделали меня счастливой и любимой и я опять также, как и раньше красива и здорова! София А.».

**КОММЕНТАРИИ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ.** Главными побочными явлениями любой порчи или сглаза является и потерянное здоровье, красота и молодость. Любая порча, любой сглаз, любое проклятие, прежде всего, подрывает здоровье человека. И если у человека случаются болезни по этим причинам, то «порченному» человеку и правильный диагноз невозможно поставить, а тем более, вылечить с помощью традиционной медицины.

Нередко к нам на прием приходят женщины с просьбой вернуть мужа от любовницы. Такие женщины, как правило, от наведенной соперницей порчи, больные, скрюченные и постаревшие. Но они упорно не видят своего отражения в зеркале, и не прислушиваются к своему, разрушенному порчей, организму, а твердят, что им ничего не нужно – ни здоровья, ни красоты, а только неверный муж. При просмотре астрального плана таких женщин, часто видим, что на них сделана порча на смерть.



Приходится объяснять несчастным женщинам – жертвам смертельной порчи, что надо бороться за их жизнь – снять сначала порчу, а затем уже заниматься неверным супругом. Ведь если женщина умрет, то ее муж, естественно, достанется сопернице, чего та и добивается. После работы с такими пациентками их здоровье налаживается, а неверный супруг возвращается к ним, без дополнительного проведенной работы.

Лет 10 назад к нам пришла женщина. В свои 34 года она выглядела на все 60. Раннюю старость с ней сотворила порча, сделанная на смерть ее соперницей, которая и увела из семьи мужа несчастной женщины. На сеансы по снятию смертельной порчи, которые мы ей назначили, пациентка не пришла, а через некоторое время к нам пришла соседка несчастной женщины и сказала, что та умерла. Жертва смертельной порчи до последнего бегала по гадалкам и ворожеям в надежде вернуть мужа любой ценой, а однажды ее нашли дети мертвой. Вот вам результат глупого упрямства – вернуть мужа любой ценой. Цена в этом случае оказалась очень высокой – человеческая жизнь. А муж, что же? Он женился на любовнице. Вот так нежелание внять нашим советам привело к тому, что женщина умерла, детей оставила сиротами, а соперницу счастливой...

Милые женщины, не откроем Америку, если скажем, что мужчинам нравятся здоровые и красивые женщины (ваши мужья – не исключение). Какая же может быть красота с подорванным здоровьем? Только раннее старение, а в итоге, одиночество.

Дорогие женщины! Хотите быть молодыми, красивыми и любимыми? Только чистая от негатива ваша аура может вам дать то, чего вы желаете.

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ.** Милые женщины, чтобы быть здоровыми и любимыми, вы должны прежде всего полюбить себя! Заботиться о своей ауре – она должна сверкать и переливаться как бриллиант. И именно это сияние чистой ауры и будет к вам привлекать любовь и удачу. Будьте всегда любимыми и красивыми! А мы вам в этом всегда поможем!

Ваши парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили.

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили – автор книги «Хранительница очага». Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, не имеющую аналогов в Грузии, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от вышеперечисленных проблем. Очищают жилье и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивает жизненную энергию после длительных болезней и операций. Накажет уникальным методом блокировки, которым в Грузии владеет только он, врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Сеансы, ритуалы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии. Диагностика и устранение проблем проводится как очно, по фото так и по e-mail.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи. Запись только по телефону!

**Тел.: 5-77-43-69-87,  
5-95-144-888  
(звонить с 10.00 по 19.00).**

Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: dmitri.bibilashvili@gmail.com, olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Когда начинается старость

**- Старость подкрадывается незаметно?**

- Да, хотя критические точки есть. Считается, что у женщин старение начинается, когда наступает менопауза. Организм выполнил свою репродуктивную функцию, природе уже не нужен и поэтому выбрасывается. Первые признаки: человек больше устает, хуже переносит нагрузки, снижается работоспособность. Но все индивидуально...

**- Правда ли, что некоторые люди стареют преждевременно?**

- Чаще всего это происходит из-за безразличного отношения к себе. В России много 25-, 30-, 35-летних «старичков» - по паспорту еще вполне юных, но по биологическому возрасту уже дряхлых. Причин много: злоупотребление алкоголем и наркотиками, беспорядочный

**Чем раньше человек начнет сопротивляться старению, тем лучше. Об этом рассказывает геронтолог, кандидат медицинских наук Н. АНИСИМОВ.**

образ жизни и, как следствие, депрессия.

**- В каком возрасте надо начинать задумываться о своем здоровье?**

- Лет с тридцати. И вообще - чем раньше, тем лучше. Разумеется, до 100 лет доживет не каждый, но главное - не сколько жить, а как.

**- Говорят, что у человека внутри тикают биологические часы. У каждого со своей скоростью. От них и зависит скорость старения организма...**

- У каждого человека и у каждого поколения свой биологический возраст. Иногда он значительно отличается от календарного.

**- Как узнать свой биологический возраст?**

- Для определения биологического возраста используются специальные

геронтологические методики - их около сорока. Например, тесты на силу сжатия кисти, артериальное давление, вес тела, уровень глюкозы после нагрузки, остроту зрения и слуха, толщину морщин и других складок кожи, работоспособность, физическую выносливость (способны ли вы пробежать дистанцию по бегущей дорожке, проехать на велотренажере, проплыть в бассейне).

**- А если человек выяснит, что его биологические часы опережают возраст, как быть?**

- Долголетие - это судьба. Под судьбой понимается генетика, которая предопределяет, правда, только 35% продолжительности жизни. Гены переходят от предков, а осталь-



ное зависит от влияния окружающей среды и самого человека. Например, многие пожилые люди живут активно исключительно на силе воли. Это помогает им сохранять бодрость тела и духа в любом возрасте. Вы никогда не задумывались, почему, одни, смирившись со старостью и болезнями, рано уходят? Другие же продолжают бороться за качество своей жизни и живут долго. Потому, что внутреннее ощущение молодости и оптимизм не дают человеку раньше срока уйти из жизни.

### Легко образуются синяки

Такое бывает при хрупких сосудах и при пониженной свертываемости крови. Эта особенность может говорить о наличии серьезных недугов - гемофилии, болезни Виллебранда, красной волчанке, а также циррозе печени и лейкозе. Но чаще намекает на дефицит калия, витамина С, В12 и фолиевой кислоты. Их несложно купить в аптеке. Еще одна возможная причина появления синяков - хронические инфекции, из-за которых в крови и тканях скапливаются токсины. К легкому образованию синяков также приводит избыточный прием аспирина и препаратов для разжижения крови и улучшения мозгового кровообращения. Надо уменьшить дозу или принимать их через день.

### ИЩЕМ ПРИЧИНУ

#### Синеют губы

Считается, что это признак сердечных заболеваний. Не помешает сделать ЭКГ и УЗИ сердца. Но чаще синие губы указывают на малокровие, низкое кровяное давле-

ние и склонность к обморокам. Уточните, сдав кровь на гемоглобин. Если этот показатель снижен, ешьте больше красного мяса, печени, гречки и зеленых яблок. При низком кровяном давлении пейте крепкий чай с добавками женьшеня и элеутерококка.

#### Не навреди

✓ **Будьте осторожны с ягодами и фруктами! Это в первую очередь относится к клубнике, смородине, абрикосам, винограду. Ограничьте до 1 стакана в день.**



✓ **Кабачками, баклажанами и зеленью можно угощаться в любых количествах.**



#### Начал уменьшаться рост

И у женщин, и у мужчин это говорит об уменьшении плотности костей и развитии остеопороза. Состояние грозит переломами, поэтому, будьте осторожны. Выполните исследование под названием костная денситометрия и после консультации с врачом начните прием специальных препаратов. Без врача можно принимать кальций и витамин D, с пищей и в виде биодобавок.



## Соль до инсульта доведет

**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) настоятельно рекомендует не более 5 граммов (чайная ложка) соли в день, включая все продукты, которые мы употребляем, в том числе хлеб. Очередное исследование американских ученых лишь подтверждает то, что соль может быть по-настоящему опасна и стать причиной развития слабоумия, инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний.**

**М**ы можем привести интересный пример. До 1970-х годов в Японии было очень много случаев инсульта. Как правило, традиционно японцы едят много соли (в соевом соусе ее содержание очень высокое). А в некоторых северных провинциях страны количество употребляемой в день соли доходило до 40 граммов. В связи с этим, в конце 70-х годов началась обширная кампания по ограничению потребления соли, что дало свои положительные результаты.

Столовую или кухонную соль человек регулярно добавляет в еду. Она всегда была и остается одним из самых аппетитных элементов пищи. Однако известно, что соль называют «белой смертью». Очевидно, широкое применение соли имеет свои причины. Врачи считают, чем больше употребляется соли, тем больше хочется пить. Соль, когда еще не было холодильников и морозильников, служила для хранения продуктов от порчи и гниения. Попробовав овощей из рассола, люди

стали солить, квасить и мочить свежие овощи.

Как считают специалисты, человеческий организм при здоровом сердце и почках может выводить в сутки 25 г соли. Но если человек употребляет в день больше этого количества, то остатки соли будут накапливаться в его организме, что приводит к нарушению равновесия между калием и натрием, человек заплывает отеками, в тканях уменьшается содержание важных минеральных солей, что, естественно, приводит к различным болезням. Так, поваренная соль увеличивает нагрузку на сердце, почки, тормозит движение крови по сосудам. Одновременно следует обеспечить организму вывод из него излишних накоплений хлористого натрия. Не надо забывать, что в нашем организме натрия должно быть лишь 15%. Соль, накопленная в тканях, быстро переходит в кровь, поэтому, необходимый уровень хлористого натрия в крови возвращается к норме даже в том случае, если человек его потеряет с потом, испражнениями.

Практика показала, что при избыточном количестве соли нарушается водно-солевой обмен, в организме начинает задерживаться слишком много жидкости, в результате чего сердце подвергается излишней нагрузке, перекачивая крови большее количество, чем это нужно. Отсюда создается повышенное кровяное давление, начинаются головные боли и впоследствии это может стать причиной возникновения гипертонии и развития различных сердечно-сосудистых заболеваний.

Кроме того, соль откладывается в суставах. Этот процесс происходит продолжительное время, никак себя не проявляя и часто дает о себе знать довольно поздно, суставы начинают болеть, становятся менее подвижными и гибкими, начинаются неожиданные приступы боли, они реагируют на погоду и на изменение атмосферного давления. Подобное явление очень часто встречается среди людей пожилого возраста. Нередко суставы заполняются жидкостью и отекают. Это

своеобразная реакция организма на отложение солей в суставах, который стремится растворить их с помощью жидкости.

Людям, страдающим ожирением или лишним весом, соленую пищу есть крайне не рекомендуется. Для желающих похудеть назначаются часто бессолевые диеты, или с пониженным потреблением соли. На такой диете поначалу сидеть довольно сложно, еда не приносит удовлетворение и удовольствие, потому что вкусовые рецепторы, привыкшие к насыщенному соленому вкусу, и мозг не воспринимают нормальный вкус пищи без соли.

Соль также оказывает негативное воздействие на слизистые оболочки желудка, действуя на них как раздражитель, что может способствовать таким заболеваниям как гастрит и язва желудка. Она также может спровоцировать образование камней в почках.

Так что, исходя из вышесказанного, все хорошо в меру!

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

### Эндометриоз напрямую связан с онкологией

**С** этим заболеванием сталкивается каждая десятая женщина. Речь идет о разрастании эндометрия, который выходит за пределы матки. На этом фоне возникает сильная боль в области малого таза, нарушение работы кишечника и мочевого пузыря. Иногда болезнь становится причиной бесплодия. Недавно ученые из Канады выявили, что в доброкачественных тканях, пораженных

эндометриозом, присутствуют гены, напрямую связанные с онкологией. Вывод: агрессивно развивающийся эндометриоз требует скорейшего и интенсивного лечения.

### Такая загадочная простата

**М**ногие онкологи отказываются назначать своим пациентам ПСА-тест, так как он не выявляет рак предстательной железы. Концентрация простатического специфиче-

ского антигена (ПСА) может повышаться совсем по другим причинам, и не всегда тому виной рак. На уровень биомаркера может влиять, например, любое воспалительное заболевание. Лишь у 25% мужчин, наличие опухоли у которых подтверждено с помощью биопсии, был повышен ПСА. Кроме того, этот анализ не позволяет определить, агрессивна ли опухоль. Исследователи пытаются разработать более совершенный анализ, который действительно можно использовать в диагностике.

# СПЕШИМ ПОМОЧЬ

## Надежное средство

### от гайморита - цикламен

Лечение простое и несложное, когда приспособитесь. Корень у цикламена - красивого домашнего цветка - немного заглублин, похож на плоскую редьку. Лечилась я лет 20 назад. Цикламен попросила у знакомой - он рос у нее на окне.

Но сейчас этот цветок можно купить в магазине. Рецепт лечения привожу примерно, потому что можно самостоятельно определить, сколько добавлять воды, сколько капать капель, чтобы лекарство подействовало, а неприятные ощущения были минимальными.

Корень надо натереть на терке, чтобы получилась кашка, и отжать сок. Его понадобится 2-4 капли, так что много не натирайте. Оставшийся корешок храните в холодильнике, но недолго, иначе высохнет. К соку надо добавить воду (некоторые советуют добавлять растительное масло) в пропорции 1:1 или 1:3. Лягте, капните 1-2 капли в одну ноздрю, повернитесь на тот бок, куда капали, и положите немного, чтобы сок попал в гайморову пазуху. Вот это и считаю сложностью рецепта. Когда лекарство дойдет до места, сразу почувствуете. У меня, например, начинали зудеть, «чесаться» верхние зубы - видимо, сок попал на зубные нервы. А вот если не попали, т.е. не успели капнуть и тут же повернулись на нужный бок, сок попадет в носоглотку и появятся очень неприятные ощущения. Точно так же закапайте в другую ноздрю. Примерно после 2-3 процедур содержимое пазух начнет очень активно выделяться.



Я была на приеме у одного травника. Тот, узнав, что у меня болит голова, спросил, где болит. Потом сильно нажал пальцем над бровью и под глазницей, спросил, больно ли. После моего положительного ответа он с уверенностью поставил диагноз гайморит. Назначил лечение корнем цикламена курсом 2-3 недели с недельным перерывом. Это обязательное условие, иначе будет отек слизистой оболочки носа, он перестанет дышать, и длиться это будет долго. Так случилось со мной, когда я забыла об этом условии и капала 20 дней, забыв о перерыве.

*Н. Кузнецова.*

## Статины пить не хотела

На здоровье я никогда особо не жаловалась. И мыслей не было, что может быть что-то не в порядке в организме. Забеспокоилась, когда голова начала кружиться и шум в ушах появился. Но все равно ждала, что само пройдет. Боли постепенно стали хроническими, пришлось идти в поликлинику. Прошла обследование, оказалось, холестерин повышен. Статины я категорически пить не хотела, уж больно много у них оказалось противопоказаний и побочных действий. Хотела сначала попробовать полегчить чем-то натуральным и безопасным. И врач предложил «Атероклефит». Принимала я его месяц, по инструкции. То, что лекарство помогает, сразу поняла. Голова болеть перестала, сил прибавилось, да и в целом как будто помолодела. Когда повторно сдала анализы, убедилась в этом - холестерин снизился. Но доктор посоветовал через две недели повторить курс. Каждый раз думаю - как хорошо, что на статины не согласилась.

*Д. Юрова.*

## Корочки в носу хорошо смягчает масло персика

Мне 65 лет. С некоторых пор стала замечать, что сохнет в носу и во рту. Ходила к отоларингологу, тот посоветовал дорогой крем. Из медицинских энциклопедий узнала, что сухость может появиться после удаления аденоидов и после таблеток от давления. А у меня гипертония, принимаю таблетки. И операция была - в школьном возрасте удалили аденоиды. От сухости спасаюсь так. Просыпаясь утром, делаю зарядку и вместе с ней массаж губ. Надо высушить язык, плотно прижав его губами, облизывать губы по часовой стрелке, не открывая рта. Делать так 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Корочки в носу хорошо смягчает масло персика или облепихи. Надо лечь и закапать в каждую ноздрю по 2-3 капли масла. Корочки хорошо размягчаются, и их можно высморкать. Еще зимой готовлю чесночное масло для профилактики вирусных болезней: мелко режу 2-3 зубчика чеснока, в пузырек заливаю рафинированным маслом, настаиваю 2-3 дня и процеживаю. Если иду в людное место, смазываю этим маслом носовые ходы - отлично помогает. Желаю вам выздоровления!



*В. Еlicheva.*

Недавно одна женщина рассказала мне свою историю болезни. Вспоминает она о ней до сих пор со страхом, хотя прошло много лет. Моя знакомая вдруг перестала есть, аппетита не было до такой степени, что не могла заставить себя хоть что-то положить в рот. Жила в краевом центре. Казалось бы, иди к врачам. Обследовалась, и не один раз. Результат: абсолютно здорова. Но тогда почему пропал аппетит?

## ЧЕРЕЗ ТРИ ДНЯ ПОСЛЕ УКОЛОВ ВИТАМИНА В<sub>12</sub> ПОЯВИЛСЯ АППЕТИТ

И так не была полной, а тут еще на 25 кг похудела. Когда заходила в продовольственный магазин, запах пищи был настолько неприятен, что зажимала пальцами нос и бежала к выходу. Посылала дочь за продуктами. Дошло до того, что готовилась к самому худшему...

Когда совсем стало худо, в очередной раз по-

шла к терапевту. Та сразу же направила к гематологу. Этот специалист был единственным, к кому женщина до этого не ходила на прием. Гематолог после анализа крови выявила, что у моей знакомой большой недостаток витамина В<sub>12</sub>. Оказалось, что организм его просто не вырабатывал. Назначили уколы этого витамина в больших

дозах. Через три дня появилось желание съесть кусок жареной курицы, пюре и много еще чего. Дозы витамина постепенно снижали, и в конце концов анализ крови показал, что все в норме. Но с тех пор каждый год женщина проходит курс уколов В<sub>12</sub>, как сама говорит, «на всякий случай».

*Н. Кузнецова.*



**Все чаще на прием к гинекологу приходят пациентки с жалобами на невозможность зачать ребенка. В большинстве случаев ситуацию реально изменить!**

## 5 ПРИЧИН ЖЕНСКОГО БЕСПЛОДИЯ

**Д**иагноз «бесплодие» ставится в том случае, если у женщины репродуктивного возраста в течение года регулярной половой жизни без применения средств контрацепции не наступает беременность. Мы расскажем о самых распространенных причинах бесплодия.

### Эндометриоз

**Что происходит?** Наблюдается патологическое разрастание эндометрия - слизистой, выстилающей матку.

**Симптомы:** обильные и болезненные месячные (обычно со сгустками крови), межменструальные кровянистые выделения, боли при половом акте, болезненная дефекация или мочеиспускание.

**Причины:** иммунные нарушения, наследственность, гормональная дисфункция, обратный заброс менструальной крови, хирургические вмешательства, тяжелые роды, миома матки.

**Лечение:** гормональная, противовоспалительная и обезболивающая терапия, физиотерапия; в запущенных случаях - хирургическое удаление очагов эндометрия. При неэффективности лечения - применение ЭКО.

### Поликистоз яичников

**Что происходит?** На поверхности и внутри яичника образуются многочисленные пузырьки с жидкостью - кисты.

**Симптомы:** нерегулярный цикл с большими задержками, избыточный рост волос на теле и лице, акне, повышенная жирность кожи, потливость, темные пятна на коже (часто в области шеи), избыточный вес.

**Причины:** гиперплазия коры надпочечников, заболевания щитовид-

ной железы, сахарный диабет, невосприимчивость к инсулину, избыток мужских гормонов, наследственность, травмы репродуктивной системы, избыточный вес (либо отложение жира в области талии), аборт, тяжелые роды, стрессы, хронические инфекции.

**Лечение:** гормональная терапия, снижение массы при ожирении, циклический прием витаминов (аскорбиновой кислоты, Е, В12, РР, В1, В9, В6), физиотерапия, оперативное вмешательство (лапароскопия); при наличии невосприимчивости к инсулину - назначение препаратов метформина и диеты.

### Нарушение созревания яйцеклетки

**Что происходит?** Яйцеклетки созревают не в каждом цикле, созревают с запозданием или не созревают совсем.

**Симптомы:** нерегулярный цикл.

**Причины:** нарушения в работе эндокринной системы, опухоли яичников или надпочечников.

**Лечение:** гормональная терапия. При ее неэффективности - применение ЭКО.

### Не все зависит от женщины!

**В последние десятилетия набирает обороты, так называемый, мужской фактор, когда зачатие невозможно из-за недостаточного содержания сперматозоидов в семенной жидкости мужчины или их низкой подвижности. Причиной такого состояния могут стать: гормональные нарушения, прием некоторых лекарств (в особенности антибиотиков), стрессы, варикозное расширение вен в области гениталий, инфекции (в т. ч. передающиеся половым путем), вредные привычки и др. Если лечение - гормональная терапия, высокобелковая диета - не дает эффекта, врач-андролог рекомендует искусственную инсеминацию или ЭКО.**

### Непроходимость маточных труб

**Что происходит?** В случае непроходимости маточных труб сперматозоиды не могут попасть в яйцеклетку, а оплодотворенные яйцеклетки - в матку.

**Симптомы:** боли в нижней части живота и пояснице, болезненные месячные, боли или дискомфорт при половом контакте.

**Причины:** спайки в трубах после оперативного вмешательства (аборта, удаления аппендикса и др.), воспаления придатков или инфекций, передающихся половым путем; предшествовавшая внематочная беременность.

**Лечение:** оперативное разделение спаек методом лапароскопии.

### Недостаточность второй фазы цикла

**Что происходит?** Во второй фазе цикла фолликул превращается в желтое тело и начинает вырабатывать прогестерон - «гормон беременности». При снижении выработки прогестерона эндометрий не может удерживать оплодотворенную яйцеклетку.

**Симптомы:** короткий менструальный цикл (менее 24 дней), обильные менструации со сгустками, скудные менструации с мажущими выделениями менее 3 дней, отеки, перепады настроения, плаксивость, раздражительность, депрессия, нарушения сна, нагрубание и болезненность молочных желез во второй фазе цикла, мастопатия, самопроизвольные аборты на ранних сроках.

**Причины:** недостаточная функция яичников, поликистоз яичников, эндокринные нарушения (в т. ч. проблемы с щитовидной железой), избыток эстрогенов, эндометриоз, миома, эндометрит, заболевания печени, психологические проблемы (депрессия, стрессы и т.д.), физические перегрузки.

**Лечение:** гормональная терапия, прием препаратов для нормализации работы яичников.

**Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.**

# Как предохраняться

**КУРЕНИЕ ВРЕДИТ НЕ ТОЛЬКО ЖЕНСКИМ ОРГАНАМ, МАТКЕ, ЯИЧНИКАМ, ОНО ОСОБЕННО ВРЕДНО ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ.**

У курящих женщин в 5 раз выше риск инфаркта и в 2 раза - риск инсульта. Эта угроза становится еще реальнее на фоне приема некоторых противозачаточных средств. О каких из них надо знать больше?

## Контрацептивы с эстрогенами не подходят!

Сами по себе эти препараты безопасны для здоровья. Но ситуация меняется, если женщине больше 35 лет и она - любительница никотина. В таком случае увеличивается вероятность возникновения тромбов, что может привести к атеросклерозу, инфаркту и инсульту. Так что, если женщина старше 35 лет выкуривает больше 15 сигарет в день, методы контрацепции, содержащие эстроген (оральные контрацептивы, пластыри, инъекции и вагинальные кольца), ей противопоказаны.

## А вот это можно попробовать

Женщинам после 35 лет подойдут оральные контрацептивы, содержащие прогестерон, их принимают ежедневно в одно и то же время.

Внутриматочная спираль, в том числе гормональная, тоже годится. Некоторые женщины с опаской относятся к спиральям. Боятся обильных менструальных кровотечений, воспалений, выпадения или врастания спирали. Эти опасения оправданы лишь отчасти. Например, металлические спирали действительно создают риски для развития анемии из-за обильных кровотечений. Но внутриматочные системы нового поколения - гормональные - назначаются в том числе и для того, чтобы сдерживать обильные менструальные выделения. Они не вызывают головную боль, не повышают давления, практически не влияют на либидо и могут использоваться во время кормления грудью.

Единственное - в первые месяцы после установки иногда бывают мажущие кровянистые выделения. Так организм адаптируется к спирали.

Противозачаточные импланты с гормоном - еще одно средство из серии «контрацепция без забот», которое защищает от беременности до трех лет и подходит курящим. Импланты вводятся под кожу внутренней поверхности плеча. Вначале возможна прибавка веса, головные

Болезненные менструации? За 2-3 дня до их начала делайте йодную сетку на низ живота - и забудете об обезболивающих лекарствах.



боли, болезненность молочных желез. Потом они обычно исчезают.

## Как понять, что гинеколог хороший

Подбирать контрацептивы должен только врач! Нельзя покупать их по совету подружки или фармацевта в аптеке. Но кое-что надо знать и о враче. Квалифицированный специалист обязательно уточнит ваш возраст и количество беременностей (родов, выкидышей, абортов). Задаст вопросы о характере месячных, о наличии хронических заболеваний, об образе жизни и вредных привычках. И скажет, что, возможно, средство, которое он сейчас назначит, не подойдет. И что подходящее вы будете подбирать вместе, пока не остановитесь на том, которое полностью вас удовлетворит и не станет беспокоить.

**В. Малышко, гинеколог, врач высшей категории.**

## ЕСЛИ ЛЕЧИШЬ СУСТАВЫ, СТАНЕШЬ БЕСПЛОДНЫМ?

Препараты с ибупрофеном, который, как правило, входит в состав лекарств для лечения суставов, заподозрили в том, что они могут сделать мужчин бесплодными.

Группа ученых из Дании и Франции обнаружила гормональные сдвиги у мужчин, принимающих такие лекарства. Яички начинают вырабатывать мало мужских гормонов и, как следствие, - бесплодие и импотенция, а также отсутствие драйва - жизненной энергии. Вот такая не-

приятная история вырисовывается в связи с ибупрофеном. Разумеется, речь идет не об одной таблетке этого лекарства. Как правило, препараты, в состав которых входит ибупрофен, принимают долго, например, при лечении артрозов, артритов, остеохондроза и других хронических заболеваний суставов.

В этом случае побочные эффекты лекарства вполне реальны.

Препараты ибупрофена продают под разными торговыми названиями и в разных лекарственных формах. Их больше 180. Поэтому, обращайте внимание на активные компоненты, входящие в состав лекарства. Прочитайте всю информацию о лекарстве, прежде чем начать его принимать.

## От импотенции

✓ Заварите 1 ст. ложку цветков чабреца стаканом кипятка. Дайте настояться. Пейте 6 раз в сутки за 30 минут до еды.

✓ Залейте 2 ст. ложки шишек хмеля 0,5 л кипятка, пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

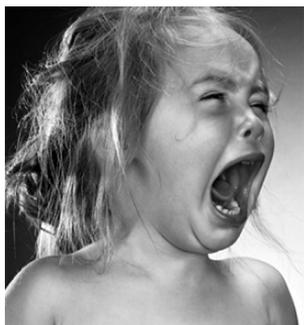
## Цифры и факты

☛ Курение вызывает гибель яйцеклеток и увеличивает вероятность наступления преждевременной менопаузы.

☛ 42% курильщиц страдают бесплодием. Среди некурящих таких всего 4%.

## Мужиков одолела эрекция

Мужская половина населения ирландской деревни Рингаскидди испытывает непрекращающуюся эрекцию. И все потому, что деревня находится рядом с фабрикой по производству препаратов для лечения эректильной дисфункции. Есть мнение, что виноваты «любовные пары», которые завод выделяет в атмосферу. Как только подует ветер, даже деревенские собаки гуляют с эрекцией. Ирландцы откровенно напуганы происходящим. Некоторые убеждены, что лекарства попадают в водопровод.



**Я не психолог и не эксперт по детским истерикам, я обычная мама 5-летней дочери. Тем не менее, мне кажется, я нашла способ справиться с детской истерикой, которым и хочу поделиться.**

## У дочки истерика

Когда моя дочка пошла в детский сад, она очень нервничала из-за этого. Все пошло наперекосяк. Настя все чаще злилась и закатывала истерики по любому поводу. В саду нам посоветовали сходить к детскому психологу в надежде, что это поможет. Психолог дала много полезных советов, но один был просто фантастический, к тому же очень простой. Главное, что требуется от взрослого, - дать понять ребенку, что мы уважаем его чувства. Во время кризиса, какова бы ни была его причина, надо помочь малышу (это работаете с детьми старше 5 лет) подумать и понять, что с ним происходит. Когда мы признаем чувства детей и в то же время даем им самим участвовать в решении проблемы, мы можем остановить истерику.

Приведу пример: вы чувствуете, что ребенок готов начать скандал. Повод не имеет значения - у куклы отвалилась рука, пришло время ложиться спать, домашнее задание не получается или просто не хочет выполнять то, о чем просят. Что нужно делать? Посмотрите ребенку в глаза и спокойным голосом задайте один вопрос: «Это большая проблема, средняя проблема или маленькая проблема?»

Когда дочь начинала думать о том, что с ней происходит, это действовало волшебным образом. Я задаю этот вопрос, она отвечает, и мы находим способ решить проблему. Причем, дочка сама предлагает, где искать решение. Маленькая

проблема обычно самая быстрая и простая. Некоторые проблемы она считает средними. Скорее всего, мы их решим, но не в ту же секунду, - это помогает понять, что есть вещи, которые требуют времени. Если проблема серьезная (то, что ваш ребенок считает важным, нельзя игнорировать, пусть вам это и кажется полной глупостью), ей придется уделить больше времени. Иногда надо помочь малышу понять, что в жизни не все происходит так, как нам хочется.

Вот недавний случай, когда этот метод отлично сработал. Мы выбрали одежду для прогулки, а Настя обычно очень переживает из-за того, в чем идти. Короче,

она хотела надеть свои любимые брюки, но они были в стирке. Доча уже начала кукситься, когда я спросила: «Настя, это большая, средняя или маленькая проблема?» Она посмотрела на меня и тихо сказала: «Маленькая». Мы уже знали, что небольшие проблемы легко решить. Я попросила ее предложить вариант решения, и дочка сказала: «Выбрать другие штаны». Улыбнулась и пошла выбирать. Я поздравила ее с тем, что она смогла сама решить проблему, потому что очень важно похвалить ребенка за то, что он справился. Это поставит окончательную точку в ситуации.

Я не думаю, что есть какие-то волшебные приемы в деле воспитания детей. Воспитать ребенка, пройти с ним вместе через все эти этапы развития - это настоящая миссия. Да, иногда мы выбираем неверный путь, тогда надо иметь мудрость повернуть назад и попробовать другую дорогу. Мне тоже пришлось пройти через множество истерик со своим ребенком, прежде чем я увидела свет в конце туннеля. Надеюсь, что моя находка поможет и другим родителям.

**Тамара.**

**✓ Если у грудного ребенка нарушено мочеиспускание, несколько раз в день давайте ему по 1 чайн. ложке сок подорожника, слегка подсластив его медом.**

**✓ Плоды лещины (лесного ореха, фундука) усиливают выработку молока у кормящей матери. Полезно употреблять по 10-15 орехов 2 раза в день.**

### Не хотим ставить пломбы

#### под общим наркозом

**Не можем вылечить 9-летнему сыну зубы: как только стоматолог начинает осматривать рот, у мальчика возникает рвотный рефлекс. Не хотелось бы ставить все пломбы под общим наркозом. Что делать?**

**В. Юрцева.**

Такое бывает с детьми возбужденными, эмоциональными, вспыльчивыми... От одного только ожидания боли у них может случиться нервный срыв. Наверное, когда-то врач нечаянно зеркальцем или инструментом причинил мальчику боль, и теперь у него такая реакция. Убедите сына, что лечить зубы сейчас совсем не страшно. Врач только сделает «малюсенький укольчик». Дети иногда даже засыпают, пока им ставят пломбы, настолько это теперь

безболезненный процесс. Неделю-другую перед визитом к стоматологу давайте ему успокоительные микстуры: водный настой пустырника или пиона. Спокойно побеседуйте с сыном, что он уже взрослый, почти парень, должен учиться сдерживать эмоции, побеждать страх.

### Зубы в шесть лет выросли в два ряда

**Моему сыну 6 лет, я вдруг заметила, что у него на нижней челюсти за передними зубами выросли коренные зубы. Какие могут быть последствия?**

**Тамара.**

Вероятно, у вашего сына начали прорезываться постоянные зубы, они больше молочных, поэтому кажутся коренными. Но так как еще присутствуют молочные, места им нет. Из-за этого они могут неправильно расположиться в зуб-

ной дуге и нарушить прикус. В данной ситуации вам поможет хирург-стоматолог.

### Почему у малышки чернеют зубки?

**Моей внучке годик. Вчера заметила, что у нее начали чернеть передние зубки. В чем причина? Может, какого-нибудь витамин не хватает? Подскажите, что делать?**

**А. Жукова.**

Скорее всего, это кариес. Его еще называют бутылочным. Видимо от того, что по ночам вы поите ребенка чем-то сладким. Вам нужно обязательно обратиться с ребенком к детскому стоматологу, который и подберет вам правильное лечение. Чаще всего зубы серебрят или покрывают фторлаком. Процедура эта безболезненная. В противном случае, ваш ребенок рискует рано остаться без зубов.

## Замучил насморк?

- Смешайте по 1 ст. ложке морковного сока и подогретого растительного масла. Добавьте в смесь 1-2 капли сока чеснока. Закапывайте по несколько капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день.
- Разведите мед водой в соотношении 1:1. Полученный раствор закапывайте в нос по 2-3 капли 2-3 раза в день.
- Ран не заживает? Нарыв? Помогут компрессы. Смешайте сок чеснока и измельченный в пудру черный перец (1:1).

## Целебные составы для сердца

Мне 74 года, ишемической болезнью сердца страдаю около 15 лет. Помогает тибетский рецепт. Готовлю два отдельных состава. Первый: 500 г меда (лучше майского) смешиваю с 0,5 л водки. Немного нагреваю на умеренном огне, помешивая (температура не должна превышать 40 градусов, поскольку при сильном нагревании мед теряет лечебные свойства), и снимаю с огня. Второй: смешиваю по щепотке пустырника, сушеницы топяной, измельченного корня валерианы, спорыша. Заливаю сбор 1 л кипятка и настаиваю 30 минут. Процеживаю через несколько слоев марли. Смешиваю первый состав со вторым и ставлю снадобье на 3 дня в теплое место. Первую неделю принимаю по 1 чайн. ложке утром и вечером, а начиная со второй, - по 1 ст. ложке 2 раза в день. Лечусь так, пока не закончится лекарство. Затем делаю перерыв на 7-10 дней и готовлю новую порцию. Курс лечения - 1 год. Сначала покажется, что эффекта нет, но это не так. Постепенно уйдут боли в сердце, нормализуется давление.

**И. Голикова.**

## Доктор лимонник

✓ Для укрепления иммунитета и предупреждения простуды: положите в эмалированную посуду 1 ст. ложку плодов лимонника, залейте стаканом воды и кипятите 10 минут, настаивайте сутки и пейте в течение дня, можно с сахаром.

✓ Если у вас низкое давление или повышен сахар в крови: залейте 10 г измельченных сухих плодов стаканом кипятка, томите на водяной бане 15 минут. Остудите и процедите через марлю, принимайте натощак 2 раза в сутки по 25-35 капель.

✓ От усталости: плоды лимонника залейте 70% спиртом в соотношении 1:3, настаивайте трое суток. Принимайте ежедневно по 25-30 капель.

✓ При дальновзоркости: 5 ст. ложек ягод лимонника китайского измельчите и залейте 500 мл чистого спирта, поставьте в темное прохладное место на 12 дней (но не в холодильнике), взбалтывайте ем-

кость по несколько раз в сутки. Через 12 дней настойку процедите, а плоды отожмите, принимайте 2 раза в сутки по 20 капель, разбавленных водой.

✓ Страдаете гастритом с повышенной кислотностью? Принимайте порошок из семян лимонника. Семена измельчите на кофемолке, принимайте по 0,5-1 г три раза в день до еды.

✓ Для улучшения самочувствия, бодрости, хорошего настроения. Насыпьте 10 г сухих листьев и молодых веточек лимонника в заварочный чайник, залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 10 минут и пейте утром как чай. Можно добавить чайную ложку меда или варенья.

**P.S.** Лимонник нельзя использовать для лечения при возбуждении, состоянии тревоги, бессоннице, нарушениях сердечной деятельности, высоком или скачущем давлении.

**Н. Бабенко, народный целитель.**



## ШАЛФЕЙ С МОЛОКОМ

### СНИМАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ ТРАХЕИ

Мало приятно в том, что во время малейшей простуды ты еще и голос теряешь. А если работаешь в школе, то голос - твой главный инструмент. По-медицински это называется ларингит, то есть воспаление голосовых связок. Лечить его не просто. Во-первых, нужно молчать, чтобы лишний раз не напрягать голосовые связки.

Во-вторых, смазывать горло и пить горячий чай с малиной и медом. Конечно, это все помогает, но не так быстро, как хотелось бы. А вот мой совет поможет выздороветь быстрее. Нужно взять десертную ложку

измельченной травы шалфея, залить 1 стаканом молока, вскипятить. Накрыть крышкой, настаивать 40 минут, процедить и снова прокипятить.

Пить такой отвар надо перед сном до тех пор, пока голос не появится. Еще полезно делать ножные горчичные ванночки (тоже ежедневно на ночь) и ставить горчичник на верхнюю часть груди, минуя область сердца. Все эти методы вместе и позволяют мне быстро справиться с ларингитом.

**P.S.** Я педагог, ветеран труда, делюсь рецептами, которые мне помогли.

**В. Крылов.**



## Лечебная гимнастика

### ЧТОБЫ ГОРЛО НЕ БОЛЕЛО

Когда подруга мне сказала, что гимнастика помогла ей избавиться от хронического тонзиллита, я не поверила. Но в начале осени решила, что пора начинать. Комплекс выполняла по 2-3 раза в день.

1. Вначале похлопывала легонько ладонью по передней области шеи, затем - по верхней части груди.

2. Затем произносила гласные звуки: «а-я», «о-е», «у-ю», «ы-и», «э-е». После чего повторяла эти же звуки, но уже без голоса (про себя). Старалась шире открывать рот.

3. Делала в медленном темпе наклоны головой вперед и назад. Затем - вправо и влево, как бы кладя ее на плечи.

4. После этого полоскала горло, но сначала без воды, то есть имитируя полоскательные движения воздухом (звук «а» или «ы»), а после этого - теплой водой.

5. В конце негромко пела любимую мелодию без слов, на одном звуке «а». Прошло 2 месяца, началась пора обострений хронических заболеваний. И тут заметила: горло болело всего раз, а раньше - почти каждую неделю.

**И. Аверченко.**

✿ От угрей 50 г свежих цветков василька залейте 0,5 л крутого кипятка, настаивайте в течение часа и ежедневно протирайте лицо.

✿ Дерматит отступит, если нарвать свежих листьев лопуха, пропустить через мясорубку, отжать сок и смазывать им пораженные места.





# ГРЫЖА ВЫЛЕЗЛА

На наши вопросы отвечает хирург высшей категории Григорий ЛАЗАРЕВ.

**- Что такое грыжа?**

- Грыжа - это выпячивание внутренних органов - кишок, желудка, сальника - из брюшной полости через дефект в передней стенке живота. Внешне это выглядит как выступающий под кожей бугорок.

**- Грыжи быть не должно, ведь для ее предотвращения есть естественная защита - мышечный корсет. Но почему мышцы не справляются со своей работой?**

- Природа предусмотрела естественную защиту в виде мышечного корсета. Так генетически заложено, чтобы мышцы в течение всей жизни развивались и поддерживались в тонусе. Наши предки жили правильно, много трудились с ранних лет и круглый год. Поэтому были физически развиты и не страдали от грыж. А сейчас что? Человек ведет офисный образ жизни, потом едет, допустим, на дачу, где таскает мешки, надрывая неразвитые мышцы. В результате они перерастягиваются, образуется отверстие, через которое под кожу наружу выходит любой орган. Такое может произойти и при беременности, если женщина мало двигается. Вот почему сейчас так много людей имеют грыжи в паху, рядом с пупком или в другом месте на животе. Если же регулярно заниматься гимнастикой, качать пресс, то такие «отверстия» не появляются. Внутренние органы надежно прикрыв-

аются мышцами. Они удерживают их на месте, даже если поднимать тяжести. У тех, кто физкультурой занимается крайне редко, защитой служат только жир и кожа, а этого недостаточно, поэтому появляется риск заполучить грыжу мышц живота.

**- Как избежать надрыва мышц и появления грыжи?**

- Если вы перенесли операцию на передней брюшной стенке, в течение двух месяцев носите специальный эластичный бандаж, не поднимайте вес больше 2 кг. Избегайте резких наклонов, поворотов туловища в сторону.

Своевременно лечите простудные заболевания, особенно если склонны к бронхолегочным болезням с сильным кашлем. Откажитесь от курения - это главный провокатор приступов кашля.

Ешьте овощи, зелень, фрукты. Содержащаяся в них клетчатка поможет предотвратить запоры. К тому же растительная пища гарантирует стабильный вес.

Укрепляйте мышечный корсет. Очень полезны упражнения:

- «уголок» (вы висите на турнике и удерживаете ноги под прямым углом);
- «ноги на весу» (лежите на коврике, руки за головой и удерживаете ноги под углом 45 градусов);
- «велосипед».

Но при этом избегайте резких, несоизмеримых с вашей силой физических нагрузок.

**- Какие ранние признаки сигнализируют об этой болезни?**

- Какое-то время грыжа может не беспокоить. Но постепенно при любых физических нагрузках - ходьбе, кашле - человек начинает ощущать боль. Если в грыжевой мешок вышла петля толстой кишки, появляются боли в животе, тошнота, отрыжка, запоры. Смещение в грыжевой мешок мочевого пузыря вызывает расстройство мочеиспускания. По мере роста грыжи неприятные ощущения уменьшаются. В то же время на животе появляется выпячивание. Многие не придают этому значения, ведь оно легко вправляется в положении лежа. Это вводит человека в заблуждение: кажется, грыжа исчезла. Но она не может пройти сама по себе. Со временем щель будет расширяться, а риск осложнений увеличиваться.

Характерным признаком грыжи является кашлевой толчок. Если положить руку на опухоль и заставить больного кашлять, то рука ясно ощущает толчок.

**- Есть мнение, что бабки могут заговорить грыжу. Или избавиться от нее поможет специальный бандаж...**

- Это самое популярное «лечение», особенно среди пожилых людей. Так вот - ни бабушкины заговоры, ни травяные настои не избавят от грыжи! Вы только потеряете время. Что касается бандажа, то он может лишь на время задержать развитие грыжи, снизить нагрузку на травмированный участок, предупредить защемление, но не остановить процесс. Бандаж - единственный возможный вариант помощи, когда противопоказана операция, например, после инфаркта или инсульта. А вот для профилактики бандаж рекомендуется надевать во время занятий спортом, физических нагрузок. Он поможет стабилизировать внутрибрюшное давление.

**- Значит, любую грыжу, если нет противопоказаний, надо оперировать?**

- Грыжа лечится только хирургическим методом. Понятно, что любая операция - неприятная и волнительная процедура. Но нужно определиться: немного потерпеть и вернуться к нормальной жизни или страдать от болей, бояться осложнений. Сейчас хирурги используют лапароскопические методики,

**Что приводит к образованию грыжи**

- ✓ Частые запоры, заставляющие тужиться.
- ✓ Постоянный сильный кашель.
- ✓ Операция на органах брюшной полости.
- ✓ Резкое похудение или прибавка в весе.
- ✓ Наследственная предрасположенность (врожденная недостаточность соединительной ткани в мышцах).

✓ Ни бабушкины заговоры, ни травяные настои не избавят от грыжи! Она лечится только хирургическим методом.

✓ За месяц до операции нельзя принимать аспирин, анальгин, диклофенак, ибупрофен – они влияют на свертываемость крови.

которые позволяют ушивать отверстие, а чаще - закрывать специальной пластинкой из высокопрочного материала. Сетчатый имплант на 70% состоит из рассасывающейся массы. В течение месяца он врастает в мышцы, взяв на себя функцию ослабленной брюшной стенки, и сдерживает образование новых грыж. Небольшие проколы на коже зашиваются рассасывающимися нитками, которые практически не оставляют следов. На 3-5-е сутки больного выписывают.

**- Надо ли как-то готовиться к операции?**

- За месяц до операции нельзя принимать аспирин, противовоспалительные препараты (анальгин, диклофенак, ибупрофен) - они влияют на свертываемость крови, повышают риск образования гематом в зоне оперативного вмешательства. За 3-4 дня до операции из рациона надо исключить жареное, копченое, острое, соленое, спиртные напитки. И, конечно, надо беречь себя от травм, ушибов, физического перенапряжения - они могут спровоцировать повреждение выпавшего органа.

**- Является ли сахарный диабет II типа противопоказанием к операции?**

- Нет. Благодаря тому, что лапароскопический метод - малотравматичный, сахарный диабет не является противопоказанием. Но требуется более тщательная подготовка к операции - нормализовать уровень сахара в крови и артериальное давление. А после операции надо регулярно проходить УЗИ-контроль для наблю-

дения за срастанием тканей.

**- Как скоро больной может вернуться к привычному образу жизни, например, работе в саду?**

- Первые два месяца после операции допустимы минимальные физические нагрузки. Надо больше отдыхать на свежем воздухе, есть легкую пищу часто, но понемногу, не поднимать тяжести (больше 5 кг), не делать резких наклонов (сетка может сдвинуться). Постепенно можно возвращаться к привычным делам (ключевое слово «постепенно!»). Работать часами в согнутом положении в саду и огороде противопоказано. Чтобы сетка не сместилась, сексом заниматься надо осторожно. Через полгода брюшная стенка в области грыжи будет такой же крепкой, как у здорового человека. И можно будет спокойно приступать к занятиям спортом, качать пресс и повышать мышечный тонус живота (сетка будет подстраховывать). Одним словом, вести активный образ жизни.

**- При каких симптомах в послеоперационном периоде нужно обращаться к врачу?**

- После такой операции, как и после любого другого хирургического вмешательства, возможны осложнения. Возникают они нечасто - меньше чем у 1% всех оперированных больных по поводу грыж. Обратиться к врачу нужно, если появляется боль, потливость, покраснение кожи, повышается температура, развивается задержка мочи. Это может быть признаком инфекции или другого осложнения.

## Не навреди

Не пытайтесь вправлять грыжу самостоятельно. Нельзя принимать спазмолитические, слабительные средства, прикладывать грелку. Пить тоже нельзя.

## Не так опасна грыжа, как ее осложнение

При ущемлении выпавших органов мышцы, окружающие грыжу, сокращаются, зажимая выпавшую кишку (или пузырь) и сдавливая питающие орган кровеносные сосуды. Спровоцировать ущемление может все что угодно: поднятие тяжестей, небольшой прыжок, даже смех! Во время защемления грыжа становится плотной, возникает острая боль, развивается кишечная непроходимость. Человека

мучают тошнота и рвота. Если на этом этапе не вызвать «скорую», из-за задержки нормального кровообращения всего за несколько часов в тканях выпавшего органа может начаться гангрена. Такая ситуация требует срочного проведения операции. Поэтому, при первых появлениях боли в области грыжи сразу вызывайте скорую помощь. До ее приезда положите больного на спину. Не давайте ему двигаться.

## Тест-диагностика

### НЕ ГРОЗИТ ЛИ ВАМ БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА?

Анкилозирующий спондилоартрит часто передается по наследству. Есть мнение, что его может вызывать и кишечная палочка. Симптомы напоминают те, что бывают при грыже межпозвоночных дисков. Если и вас они беспокоят, попытаемся разобраться, грыжа ли это.

1. Вас беспокоят боли и скованность в позвоночнике (особенно в грудном отделе), возникающие ночью и усиливающиеся к утру.

2. Эти боли уменьшаются после зарядки или горячего душа.

3. Во второй половине суток возникает скованность и боли в крестцово-подвздошной области, отдающие в ягодицы или ноги.

4. Беспокоят упорные боли в пятках.

5. Замечаете почти постоянное напряжение мышц спины.

6. В последнее время воспаляются глаза.

7. У вас диагностирована атрофия мышц спины.

8. Кажется, ваш позвоночник стал менее подвижным, гибким.

9. Вы излишне остро реагируете на любые психические стрессы.

10. У вас повышено СОЭ в анализе крови.

11. У одного из ваших родителей в молодом возрасте были воспалительные заболевания позвоночника.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

При выявлении хотя бы 8 из перечисленных в этом тесте признаков, особенно, если болезненные проявления возникают у человека до 30 лет и длятся больше трех месяцев, можно говорить о начале развития болезни Бехтерева. Необходима срочная консультация невролога и артролога, которые подберут специальные противовоспалительные средства и порекомендуют схему лечения.

# Инсульт у гипотоников

**Неужели такое случается?**

**?** *Инсульт бывает лишь у гипертоников? При низком давлении инсультов не бывает?*

**М. Зязикова.**

Острые нарушения мозгового кровообращения случаются и при низком давлении, но реже, чем при высоком. Инсульт у гипотоников возникает, когда резко меняется давление. Это может произойти и при неграмотном лечении гипертонического криза. Человек по совету знакомого принимает устаревший препарат, который резко снижает давление. Такая нагрузка на сосуды провоцирует у него инсульт.

**P.S.** Повышенное давление нужно снижать плавно. Для этого существуют современные моно- и комбинированные препараты, которые подбирает врач-кардиолог индивидуально для больного.

**После приступа бывают психозы!**

**?** *Говорят, если человек перенес инсульт, у него потом развиваются психические расстройства...*

**В. Коган.**

Такой риск действительно есть, и проблемой номер один является постинсультная депрессия. Она неприятна не только сама по себе, главное - повышается риск повторно-

го сосудистого «удара». Если у пациента появляются депрессивные симптомы, назначается определенное лечение. Оно улучшает и настроение больного, и мотивацию к восстановлению здоровья.

**Как поддержать мамино здоровье?**

**?** *Маме 70 лет. В последнее время у нее темнеет в глазах, в руках и ногах появляется слабость. Приступ длится 1-3 минуты. При этом обмороков нет. Ей давно поставили диагноз гипертония, но в последнее время давление скачет. Если мама стоит, оно 80/50 мм рт. ст., лежит - поднимается до 170/80 мм рт. ст. Поражений сердца врачи не обнаружили, говорят, проблемы возрастные. Как поддержать мамино здоровье?*

**О. Приходько.**

У вашей мамы ортостатическая гипотензия - снижение артериального давления при переходе из горизонтального положения в вертикальное. Именно это является причиной недомогания. Обычно верхнее (систолическое) давление снижается более чем на 20, а нижнее (диастолическое) - на 10 мм рт. ст. Чаще всего ортостатическая гипотензия встречается у пожилых людей с гипертонией или диабетом.

Голова болит? Поможет настой примулы. Заварите 4 ст. ложки сухих цветков 0,5 л кипятка. Дайте настояться час. Процедите и пейте небольшими порциями каждый час.

Из нелекарственных средств помогут сон с приподнятым изголовьем, повышение употребления соли до 10-20 г и жидкости до 2-2,5 л в день. Также надо носить специальные лечебные компрессионные чулки. А лекарство должен подобрать врач после тщательного обследования.

**На МРТ нет следов инсульта**

**?** *Я год назад перенесла микроинсульт. Но на МРТ от него не осталось следа... Такое может быть?*

**М. Соколова.**

Диагноз микроинсульт сейчас не ставится. Инсульт или есть, или его нет, что и подтверждается с помощью МРТ. Но похожие симптомы - головокружение, оне-

мение конечностей, боли в лице, шаткость при ходьбе, нарушение речи, глотания - могут говорить о нарушении мозгового кровообращения, или транзиторной ишемической атаке. Это временное состояние, которое после нормализации давления может пройти бесследно. Тем не менее, к нему надо отнестись серьезно. Это первый тревожный звонок, после которого действительно может случиться инсульт. Тогда симптомы более ярко выражены, и на МРТ виден его след. Тяжесть и симптомы зависят от того, насколько большой очаг и где он расположен.

**Н. Мамухина, невролог, врач высшей категории.**

## ЕСЛИ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ ДЕРГАЕТСЯ ВЕКО...

Есть на Дальнем Востоке травка, называется марадий корень, или корень левзеи. В аптеках продаются настойки и вытяжки из него, но для укрепления нервов нужна сама трава. Я ее завариваю и пью как чай или добавляю в любые чаи. Кроме того, делаю отвар из плодов шиповника, облепихи или боярышника. Кипячу 8-10 минут на маленьком огне, снимаю, выдерживаю пару минут, добавляю веточку пустырника. Если пустырник был куплен в



аптеке, то беру 1 чайн. ложку. Переливаю в термос или любую другую эмалированную или стеклянную посуду, закрываю плотной тканью. Через 5 часов целебный напиток готов. Вместо и кроме пустырника в отвар можно добавить тот же курильский чай, зверобой, богородскую траву, мяту, череду, иван-чай, репешок, листья черники, земляники, костяники, левзеи, золотой ус. Сочетание трав лучше менять.

**И. Новикова.**

**Неужели секс полезен для сердечников?**

**?** *Недавно мне сказали, что секс, вроде бы, полезен для сердечников. Неужели это правда? Ведь сердечникам вредно волноваться.*

**Н. Аверьянов.**

Всем людям с больным сердцем, даже тем, кто перенес инфаркт, филиппинские кардиологи настоятельно рекомендуют заниматься сексом. Они считают: да, именно секс, обычный и радостный, поможет сердечникам привести в норму свой организм. А вот заводить долгосрочные любовные романы кардио-

логи не советуют. Секс нужен для мозга и сердца как всплеск гормонов радости и удовольствия. Страсти, нервные переживания и любовное томление навредят человеку с больным сердцем, «Если у пациента достаточно сил для того, чтобы ходить, он запросто может спать с женщиной», - утверждают кардиологи.

# Отдыхай!

					До- мови- на	Озаре- ние, догадка	Узор из трещи- нок на горшке				
Юбка индо- незий- ца		Разве- дыва- тельное судно	"Нож- трава"		Город в Индии на реке Ямуна						
					Часть плуга	Новый муж мамы	Эрзац сахара				
Дан- синг- бой		Отда- ленный шум голосов	Нейро- токсин в косме- тологии								
				Старин- ный знак сокраще- ния				Чилий- ский по- эт Паб- ло ...	Счаст- ливая монета		
Олень среди жуков	Кусочки мяса в соусе	Ястреб боро- дач		Сосуд терпе- ния					Маха- гоние- вое де- рево		
				Плава- ющая травя		Поздняя церков- ная служба	Гре- ческая буква				
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Мам, у меня две но- вости. Одна хоро- шая, вторая плохая. - Давай с хорошей. - Я больше так не буду.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Потерпевший, уз- наете ли вы челове- ка, который угнал у вас машину? - Ваша честь, после речи его адвоката я вообще не уверен, была ли у меня ма- шина.</p>					Гетто в Нью- Йорке	Первый прези- дент России	Экземп- ляр из набора				
										Режис- сер ... Гайдай	
					Лист- венное дерево		Его имя носит "Сати- рикон"				
										Легко- атлети- ческий снаряд	Ошиб- ка в тексте
		Болот- ный бобр	Предсе- датель КГБ до 1982 г.								
<b>1</b>					Таблет- ки ги- перто- ника		Груст- ный ко- ник в попоне				
Река близ Дикань- ки	Упако- вочная бумага	Разв- ратное пове- дение		Родина Напо- леона							
				Избран- ник Ме- деи	Бабуш- ка Лун- тика	Балет "Жизель" (компо- зитор)	Облас- канное дитя				
Комп- ьютер- ная игра	<b>2</b>						Древняя цита- дель в Бухаре				
				Закон, допол- няющий шариат							
Река в Хака- сии	Новел- ла Мо- пассана				Нацио- нальный запове- дник						
					Девах- пуле- мечича						
									 <b>3</b> Друг Маугли		

Лицо с обложки



**ВЕРА БРЕЖНЕВА**

## Мне важно напомнить людям, что жизнь прекрасна

Умница, красавица, звезда, отличная мама и нежная, внимательная жена. Каждый день Веры Брежневой расписан даже не по часам - по минутам. Тем не менее, у нее получается быть по-настоящему внимательной ко всем, кто оказывается в ее поле зрения. С ней хочется гулять, пить чай и бесконечно улыбаться. Рядом с ней, похоже, всегда тепло.

**- Почти десять лет сольной деятельности - не повод подвести итоги?**

- Для итогов еще рано - я в процессе. И у меня нет ощущения, что я достигла вершины и теперь можно почивать на лаврах. Помню, кем была 10 лет назад, и вполне довольна пройденным отрезком пути. Продолжаю двигаться дальше.

**- Когда человек не думает о прошлом, значит, он абсолютно доволен настоящим?**

- Это так. В моей жизни нет необходимости думать о том, что было. Да, прошлое нужно прорабатывать, чтобы оно не преследовало тебя, но для меня это пройденный этап. Поэтому я живу настоящим и строю будущее - здесь и сейчас.

**- Вы когда-нибудь думали о том, кем бы хотели запомниться, остаться в истории?**

- В первую очередь человеком с большой буквы Ч. Творчество, конечно, важно для меня, но куда важнее то, что я делаю помимо этого, как и чем живу. В мире шоу-бизнеса легко надеть маску и казаться притягательным, будучи совсем другим че-

ловеком. Я масок не использую (кроме косметических) и нахожусь в гармонии с собой. Мне это действительно очень важно.

**- Мне кажется, что в последнее время реже концертируете и записываете музыку?**

- Все идет в режиме нон-стоп. Просто я не стремлюсь рассказывать о каждом своем шаге. Предпочитаю качество количеству. Поездок точно не стало меньше, наоборот - к гастролям прибавились мои «командировки» как посла доброй воли ООН, и много рекламных съемок. Поэтому последнее время у меня меньше возможностей бывать дома с родными. Я по этому поводу переживаю и хочу изменить.

**- Какие события из своей творческой жизни вы бы выделили за последнее время?**

- Очень довольна релизом песни «Ты мой человек». С концертом «Номер 1» - начиналось все в Москве, в «Крокус Сити Холл», в Питере и Киеве. Потом мы проехали по другим городам и странам. Ну и конечно, очень важно из моей творческой жизни - я научилась собирать пазл из 200 деталей (смеется).

**- Телевидение?**

- В прошлом году на СТС у нас была премьера вокального шоу «Успех». Я была ведущей и получила огромное удовольствие. Это, конечно, был совсем новый для меня формат, но было любопытно попробовать.

**- Videоблогеров смотрите?**

- К сожалению, нет у меня времени. Разве что интервью Дудя. Но младшая дочь детских блогеров частенько смотрит.

**- А для вас это разве не способ найти точки соприкосновения с дочерьми и вообще младшим поколением?**

- У меня две дочери, одной 17 лет, другой 8. Поэтому, в плане детских увлечений меня редко можно удивить. Чаще всего - я в теме.

**- Семнадцать лет - опасный возраст?**

- У нас нет. Вот в 14-16 лет было сложновато. А сейчас можно немного расслабиться и наслаждаться самостоятельностью дочери и ее умением делать правильный выбор.

**- У Сони вступительные экзамены в институт в этом году?**

- Нет, она еще учится в старшей школе.

**- Уже знает, чем займется в будущем?**

- Ей интересна киноиндустрия, хотя окончательно она еще не решила, кем именно стать. Думаю, определенность появится чуть позже.

**- Узнаете себя в дочках?**

- Безусловно. Я такая же была, неприступная, упрямая, самовольная. В Саре это даже в утрированной степени выражено. При этом она очень добрая и заботливая девочка.

**- Как баловать детей, но не перебаловать?**

- Я, как мама, над этим постоянно думаю. Следую материнским инстинктам, интуиции, здравому смыслу. Правил в этих вопросах у меня нет. В каждой конкретной ситуации я понимаю, как именно нужно поступить. То, что работает в одной, не нужно в другой. Нам с дочерьми удается договариваться.

**- Помните случай, когда не удалось?**

- Я часто говорю «нет». Дети обижаются, но я все равно стараюсь объяснить.

**- Недавно вышло интервью с Яной Рудковской, где она рассказывает, как их с Евгением Плющенко сын с ранних лет зарабатывает деньги. А вы привлекаете девочек?**

- Я сама работаю с 11 лет. Начала это делать не потому, что очень хотела, ситуация была безвыходной: с папой произошел несчастный случай. Он был нашим кормильцем и в один момент оказался в больнице... От государства ждать помощи не приходилось, рассчитывать можно

было только на себя. И я поняла, что нужно помогать маме. Рада, что у моих дочерей такой необходимости нет. Тем не менее Соня заработала первые деньги в 14 лет, работая моделью на показе. А Сара пока зарабатывает хорошие баллы в школе.

**- Вы ей за это деньги даете? Или только мороженое?**

- По поводу мороженого мы договариваемся, но ей просто нравится получать хорошие отметки. Ей приятно, что мама радуется. Я даже в шуточные обмороки падаю, когда вижу, что в дневнике одни отличные отметки.

**- Когда думаешь о вас, представляется позитивный, открытый и общительный человек. Неужели количество людей, ищущих вашего внимания, вас нисколько не опустошает?**

- Понятно, что у каждого из нас свой ресурс. Когда к мне подходят с добром, спокойно принимая тот факт, что я, допустим, сейчас не хочу фотографироваться, никакого негативного осадка не остается. Но встречаются и люди беспардонные, наглые: они ведут себя панибратски, грубовато разговаривают, настаивают на чем-то. И вот тут я уже не могу быть душкой. Сначала реагирую вежливо, а если не понимают, становлюсь «строгой мамой».

**- Трудно представить такое.**

- Я нормальный человек и не могу 24 часа в сутки улыбаться. У меня, как и у всех, существуют трудности, заботы, в конце концов, могут меняться самочувствие и настроение. Но я понимаю, что зрители не должны видеть меня расстроенной. Поэтому, и в соцсетях у меня в основном позитивные публикации. Не хочу погружать людей в мои проблемы, им своих хватает. Мне важно их поддерживать, напомнить, что все равно, что бы ни случилось, жизнь прекрасна. Это, если хотите, моя миссия - сделать так, чтобы люди улыбались.

**- Часто ли к вам обращаются с вопросами по красоте и уходу и чувствуете ли вы себя в этом вопросе гуру?**

- Я прошла долгий путь. Уделяла внимание своей внешности, даже когда не было денег, за эти годы я научилась, вне зависимости от того, насколько я занята, всегда находить время на спорт. Я с огромным интересом стараюсь изучить каждый вопрос досконально и попробовать все сама, чтобы уже смело рекомендовать другим.

**- Тяжело быть красивой такой, да? (Хохочет.)**

- Не могу сказать. Но поддерживать красоту - тяжело.

**- Давайте честно: ваш супруг, композитор Константин Меладзе, - гений?**

- Абсолютный.

**- И сильно он отличается от обычных людей?**

- Да. Может проснуться ночью и начать писать песню или остановить машину, чтобы сохранить внезапно родившийся текст. Сидя рядом с ним, я часто замечаю, что он постоянно постукивает пальцами по ноге или столу - будто по клавишам. То есть «играет» и придумывает музыку 24 часа в сутки. Свидетель Константин обычный человек, но по сути гений - со своими особенностями в поведении и во взглядах на мир. Но будет неправильно, если я вам о них расскажу. Может быть, он сам однажды захочет поделиться.

**- Вы-то уже поняли, как он сочиняет свои отличные песни?**

- Нет. Уже знаю технологию изнутри, но каждый раз, когда слышу новую мелодию, задаю ему один и тот же вопрос: как ты это делаешь? Наверное, это чем-то похоже на рождение ребенка: чудо не объяснить словами.

**- Увидим ли мы вас в кино?**

- Обязательно. И довольно скоро. Я уже работаю над этим, но карты раскрывать не стану. Скажу лишь, что это будет роль, которая сильно отличается от тех, что я делала раньше. Это и привлекло: мне хотелось чего-то нового.

**- Как вам эта скандальная история харассмента в Голливуде?**

- Плохо, что многие факты открываются задним числом. Почему рань-

**«Наша семья, все 16 человек, обязательно собирается на день рождения мамы. Вот уже много лет подряд мы вместе с детьми отмечаем его в Италии»**

ше молчали, а сейчас вдруг заговорило огромное количество людей. Если уж подобные ситуации возникают, нужно говорить о них сразу. Поэтому, худшее сейчас то, что всех гребут под одну гребенку. Разумеется, такие вещи нужно пресекать. Но, все-таки, без массового уничтожения мужчин. Их и так мало осталось...

**- Согласны, что у нас в стране смотрят на эти проблемы с юмором и сарказмом? Иначе воспринимают отношения полов и вообще - бабы сами во всем виноваты.**

- Тут я с вами согласна. В Америке с этим жестче. Повел себя неправильно - все, могут засудить. У нас же на мужчину, который открыто хамит, порой и внимания не обращают. Во всем нужна мера.

**- Какова мера в этом случае?**

- Легкий флирт прекрасен. Когда мужчина и женщина кокетничают, они обмениваются потрясающей энергией, получают удовольствие. Но если девушка потом говорит: «Он ко мне приставал», - это перебор. Также перебор, когда мужчина после легкого флирта ведет себя нагло и не принимает отказа. Еще наш стереотип: женщину здесь воспринимают как симпатичную домохозяйку, отказывая ей в других способностях.

**- Приходилось ли вам доказывать, что, помимо внешности, у вас есть интеллект, опыт и умения?**

- Я с детства человек дела - мы «не скажем, а покажем». И люди все понимают. Мне давно не приходилось никому ничего доказывать. Я уже и не в том возрасте. (Смеется.) Я самодостаточный человек.

**- К вам уже кто-нибудь обращается по отчеству?**

- Да, и это ужасно. Иногда так подшучивает моя команда: называют меня Верой Викторовной, хотя знаю, что мне не нравится. Нет. Я не отрицаю его как знак принадлежности к папе, это мне как раз нравится. Но обращение без отчества значительно упрощает общение. Своих племянников я прошу называть меня по имени.

**- У вас ведь большая семья. Часто собираетесь вместе?**

- Нас и правда много. 16. И в полном составе мы встречаемся, пожалуй, только на дне рождения мамы.

**- Поете?**

- Дома - нет. А вот дети и поют, и танцуют. Развлекательная часть - вся на них.





## ДОЛГОЕ ПРОЩЕНИЕ

По статистике, каждый четвертый мужчина хотя бы раз в жизни изменял жене. Хочется верить, что так поступают только чужие, неправильные мужья. Но реальность такова, что порой обманывают даже самые надежные. Даже самых красивых и умных женщин. Если вы узнали о неверности любимого, придется ответить себе на несколько непростых вопросов. Надемся, для вас они так и останутся гипотетическими.

### ЧТО СЧИТАТЬ ИЗМЕНОЙ?

Если, как в плохом анекдоте, вы возвращаетесь раньше времени из командировки и застаёте мужа с виноватым лицом и голой женщиной в постели, диагноз ясен. Был секс - измена на лицо. Хотя и тут возможны варианты. Билл Клинтон посреди истории с Моникой Левински утверждал, что оральные ласки - это не совсем секс. Есть герои, которые не считают изменой пьяную ночь: упал-очнулся-ответственности не несет. Или вот еще вопрос: тайный просмотр порно - это неверность или невинное хобби?

А если интима в традиционном понимании и вовсе не случилось? Зато были встречи, задушевные разговоры или переписка в соцсетях? С чего это ты, дорогая, расстроилась? Я же был одет. И, кстати, в галстук, который ты мне подарила. Для таких историй есть термин «эмоциональная измена», когда свои мысли, чувства, интересы человек делит не с партнером, а с кем-то другим. Кстати, недавнее исследование, опубликованное в журнале *Evolutionary Psychology*, показало, что большинство женщин сильнее расстраивает эмоциональная неверность, а мужчин - сексуальная.

Так что же такое настоящая из-

мена? Верного ответа не существует. Вы имеете право на собственное авторское определение этого понятия. И важно озвучить его партнеру «на берегу». Пусть, например, любимый знает, что вам будет некомфортно, если он начнет флиртовать в «Фейсбуке» с бывшими однокурсницами или регулярно выпивать в баре с одной и той же коллегой женского пола. На остальные трудные вопросы об адюльтере нам помогла ответить психолог Елена Лаврова.

### ЗНАТЬ ИЛИ НЕ ЗНАТЬ?

Этот выбор редко зависит от нас. Откроешь мужнин компьютер, чтобы погуглить рецепт форшмака, а там сообщение: «Я разделась, жду тебя». Или эта же дама (которая вечно раздевается некстати) сама позвонит и все расскажет. И все же женщины делятся на два противоположных лагеря. Одни говорят: «Не хочу ничего знать. Если любит меня, сумеет все скрыть». Другие

**Согласно опросу, проведенному Рутгерским университетом, 56% неверных мужей заявляют, что вполне довольны своим браком и не собираются разводиться**

**Местом искушения для мужчин чаще всего становится работа. Исследование Вашингтонского университета показало, что 62% мужей изменяли женам с коллегами, которых встретили в офисе**

в целях профилактики роются в карманах, телефоне и ноутбуке потенциального изменщика. И опять же, нет «правильного» подхода. Важно понимать, какая позиция вам ближе, и объявить ее мужчине. Не обязательно прямо говорить: «Если пойдешь налево, сделай все, чтобы я была не в курсе». Поводом для разговора может стать фильм или история из жизни знакомых. Реплика в духе: «Зачем он признался, если не собирался уходить из семьи?» Фраза «Я бы на месте героини предпочла не знать» легко донесет ваше мнение до адресата.

### ПРОСТИТЬ?

Это самый важный вопрос, с которым нужно разобраться женщине, узнавшей об измене любимого. Не стоит ждать, что ответ придет быстро. На это могут уйти недели и даже месяцы, а решение будет меняться по десять раз на дню. Это нормально. Только вы сами сможете понять, насколько сильно вас ранила эта измена, хотите ли вы дальше быть с этим человеком и сможете ли снова ему доверять.

Многие следуют позиции «я должна сохранить семью любой ценой ради детей» и остаются с изменщиком, так толком и не простив его. Наш эксперт считает: никто не может со стопроцентной уверенностью утверждать, что такой выбор действительно будет правильным для самих детей. Мы все-таки не можем думать за другого человека, даже маленького. Гораздо надежнее ориентироваться на свои ощущения. Лучше папа и мама будут счастливы поодиночке, чем несчастливы вместе. Нередко, став взрослыми, дети вспоминают родительский развод с облегчением: «Наконец-то прекратились скандалы». Поэтому, сохранять семью стоит только ради себя самой.

### ИЛИ УЙТИ?

С точки зрения психолога, вам, возможно, стоит подумать о расставании, если:

#### Он не хочет ничего делать.

То есть, отказывается решать проблему, которую сам создал. Может быть, он даже пытается ее отрицать: «Понимаешь, дорогая, мужчины по природе своей полигамны, мы не можем быть верными одной-единственной женщине. Нам нужно разнообразие, новизна, ра-

дость охоты...» Либо вы принимаете эту позицию, либо говорите «до свидания». Другой вариант - мужчина мечется между двух огней (то есть женщин) и не может принять решение. «Боже мой, меня любят сразу две, а я не могу сделать выбор. Бедный я, несчастный. Любимые, подождите еще буквально чуть-чуть, и я разберусь в своей мятущейся, страдающей душе». Это «чуть-чуть» может длиться годами, поэтому, лучше установить дедлайн: вот тебе месяц (два, три, полгода) на размышления, а потом все.

### Он перекладывает ответственность на партнершу.

Более того, скатывается до прямых обвинений: я изменил, потому что ты растолстела / перестала за собой следить / недостаточно ласкова и внимательна. И прочие каверверсии хита «сама виновата». Умелый манипулятор может все обернуть так, что женщина покорно возьмет на себя львиную долю вины за то, чего не делала. Наш эксперт напоминает, что в длительных отношениях всегда будет чего-то не хватать. Вопрос в том, как человек заполняет эти лакуны: отношения с друзьями, хобби, сеансы у психотерапевта или же секс с другой женщиной. В любом случае это его выбор, ему и отвечать.

### КАК ВЕРНУТЬ ДОВЕРИЕ?

Рушится оно на раз-два, а восстановительные работы занимают уйму времени. Как можно ускорить этот долгострой? Нужно понимать, что измена - это общая проблема и решать ее придется сообща. Позиция «сейчас ты будешь ползать передо мной на коленях, молить о прощении и делать все, что я скажу» вряд ли поможет восстановить отношения. Здесь важно услышать друг друга. Открыто, стараясь не нападать на мужа, расскажите, как вас ранила его неверность. Говорите так, чтобы он не ушел в глухую оборону. Не стоит расспрашивать его о подробностях. Если услышите отчет о том, где, когда и в какой позе, легче точно не станет.

Возможно, стоит задать вопрос «почему?», однако будьте готовы к тому, что ничего внятного вам не скажут. «Я дерусь, потому что дерусь!» - вот и все объяснение. Но

**Данные сайта знакомств Ashley Madison показали, что чаще всего изменяют мужчины в возрасте 39 и 49 лет. Грядущий юбилей навеивает печальные мысли, и мужчинам хочется доказать себе, что они еще о-го-го**

если муж пытается проанализировать, чего именно ему не хватало, подумайте вместе, как восполнить пробелы.

Мужчина, всерьез намеревающийся сохранить отношения, должен понимать, что теперь ему придется стать более «прозрачным». Это значит звонить, если задерживается, больше времени проводить дома (и меньше - в Интернете), рассказывать, куда и с кем идет. Если он не готов к таким шагам, то вряд ли понимает серьезность ситуации. Странно, если через неделю после выплывшей наружу измены муж на все выходные отправится с приятелями на рыбалку. Но и женщине не стоит перегибать палку. Нельзя лишить человека права на личное пространство, запретить ему встречаться с друзьями или потребовать пароли от почты и аккаунтов в социальных сетях.

Для восстановления былой

**В исследовании Индианского университета приводятся такие цифры: 23% мужчин и 19% женщин признают, что хотя бы раз изменяли своим партнерам.**

близости психологи советуют почаще оставаться вдвоем и найти совместное занятие. Хорошо, если оно будет телесно ориентированным, вроде танцев или парной йоги. Но это не обязательно. Помните, что вы делали в начале отношений: как развлекались, о чем говорили, с кем общались. Постарайтесь, как в былые времена, уделять больше внимания друг другу. Может выясниться, что вам и поговорить-то не о чем, и общих интересов не осталось. Что ж, в этом случае вам будет проще принять решение о расставании. И, как ни крути, отрицательный результат тоже результат. И тоже важен.



## ЧЕГО ТОЧНО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ

### • Игнорировать измену.

Если страус спрячет голову в песок, лев все равно не исчезнет. Игнор - не лучший способ решать проблемы.

### • Шантажировать мужчину.

«Я запрещаю тебе видеться с детьми, если ты...» Такие заявления - это атомная бомба, которая уничтожит все живое, включая ваши отношения.

### • Винить себя.

Если вам изменили, это не значит, что вы плохая. Просто у вашего мужчины не все в порядке с моральным компасом и навыками саморегуляции. То, что он сделал, - его ответственность и выбор. Семейный психолог Гэри Ньюман приводит такие цифры: 88% мужей изменяют с женщинами, которые ничем не привлекательнее их постоянных партнеров.

### • Общаться с любовницей.

Это не поможет. Только растравит душевную рану. Можно, конечно, заявиться к разлучнице с бензопилой в одной руке и ружьем в другой, но уголовный кодекс не одобряет подобные акции.

### • Мстить.

Принцип «око за око» душевного равновесия не добавит (разве что на пять минут), да и обиду не вылечит.

### • Использовать случившееся как аргумент в спорах.

Бывает, что прошло уже десять лет, но женщина при каждом удобном, а чаще неудобном, случае припоминает измену - достают убойный козырь, чтобы решить любую проблему. Цель - вызывать у мужа чувство вины и сломить сопротивление. Конструктива в этом ноль. Прощать навсегда или уходить - золотой тут середины нет.

Интервью



## АНТониО БАНДЕРАС

### ОБ ОШИБКАХ ПРОШЛОГО, ЛЮБИМЫХ ЖЕНЩИНАХ, СЕРИАЛЕ “ГЕНИЙ” И СВОЕМ ГЕРОЕ - ПАБЛО ПИКАССО

Испанский актер Антонио Бандерас сыграл знаковую роль: на полгода перевоплотился в Пабло Пикассо на съемках сериала “Гений”, второй сезон которого с конца апреля можно увидеть на канале National Geographic. Об ошибках и женщинах - своих и его героя - в эксклюзивном интервью с родины Бандераса.

**В** городе Малага на побережье Коста-дель-Соль живописный пляж, арена для корриды, крепость XII века... Но первое, на что обращаешь внимание, прилетев сюда, - надпись: “Пабло Пикассо” во всю стену терминала аэропорта. Как предупредительный знак и главная характеристика: это место Пикассо, он здесь родился и рос.

На самом деле, в Малаге художник прожил не больше десяти лет: переехал с семьей на север Испании и не вернулся. Но для местных он - повод для гордости, единственная знаменитость. Другой такой единственный - лишь актер Антонио Бандерас. Почетный доктор местного университета, он стабильно возвращается домой каждый год. Именно с подачи Бандераса

премьеру второго сезона сериала “Гений”, в котором тот сыграл Пикассо, провели в Малаге. Актеру даже удалось уговорить директоров Театра Сервантеса, и те, отменив спектакль, устроили на сцене кинопоказ - известный Пабло и известный Антонио “встретились” на экране.

Интервью с Антонио проходит за пару часов до этого события. Он вбегает в комнату отеля Gran Hotel Miramar с шуточной улыбкой: “Признайтесь, ведь вас эти интервью изматывают не меньше меня”. У него сбриты брови и волосы на голове: на прошлой неделе он был 90-летним Пикассо, а сегодня уже общается с журналистами. “Я сейчас провел рукой по лицу и испугался, что задел грим, - все еще не отвык”, - смеется Антонио. Загорелый, энергич-

ный, вопреки собственным словам, он совсем не вымотан, ему, наоборот, не терпится рассказать про проект, которым он горел последние полгода.

**- Антонио, вы родились с Пикассо в одном городе, но в разные эпохи. Как думаете, окажись вы современниками, стали бы друзьями?**

- Грустно это признавать, но, скорее всего, нет. В молодости я был застенчивым и зажатым. Пикассо же представляется мне каким угодно, только не скромным. С другой стороны, я знаю, что друг Пикассо, Карлос Касагемас, был его полной противоположностью. Иногда бывает и такая дружба - с человеком, который совсем на тебя не похож. Так что, кто знает, может быть, мы и сблизились бы с Пикассо.

**- А как вы сблизились с ним во время подготовки к роли?**

- Осознание того, что я соотечественник Пикассо, было со мной почти всегда. Впервые я узнал о его существовании в пять лет, когда начал ходить в школу. Помню, мы с мамой шли на уроки и она дергала меня за руку возле здания на площади Мерсед и говорила: “Пикассо родился в этом доме, Антонио!” Каждый день она повторяла это снова и снова. Я даже начал злиться: “Да знаю я, мам!” (Смеется.) Но с тех пор мне стало интересно понять, что это за Пикассо и почему моя мать им гордится. И я начал читать о нем. А годы спустя, когда перед съемками подробнее изучал его биографию, на меня произвела впечатление другая деталь: то, что Пикассо не принял диктаторский режим Франко. За это я его уважаю. Из таких фактов складывается портрет этого человека, который при погруженности в творчество не был закрыт от мира и чувствовал происходящие в нем перемены.

**- Про Пикассо вышло много книг. Вы их все читали?**

- Я прочел многое, причем в каждом исследовании была своя точка зрения. К примеру, в книге его возлюбленной - Франсуазы Жило - рассказывалось о Пикассо как о черством человеке, который не любил своих детей. Но я разговаривал с Майей (внебрачная дочь Пабло Пикассо и его любовницы Мари-Терез Вальтер. - Ред.) по телефону, и она сказала: “Он был настоящим отцом - все 365 дней в году”. Понимаете? Я не прочел это - об этом мне сказала его родная дочь. И после этого я начал задумываться: “Кто и почему пишет о Пикассо так? Кто здесь прав?” Очень важно при обилии источников оставаться верным единому образу, играть Пикассо без перегибов.

**- Вы упомянули Майю. Вы часто общались с ней?**

- На самом деле это просто сама Майя в свои 83 года обожает поболтать. Я хотел, чтобы она приехала на премьеру, но ее сын Оливье сказал: “Антонио, моя мать не ходит - вместо этого она говорит!” Помню свой первый разговор с ней по телефону - она убеждала меня: “Антонио, я француженка, но в глубине души я такая же испанка, как и ты”. (Смеется.)

- Хоть Майя и защищает отца, многие говорят, что Пикассо был жесток с женщинами. А вы что думаете по этому поводу?

- Не думаю, что он обижал их или принуждал к чему-то. Но я понимаю, что в отношениях он мог быть глух к чужим чувствам, и не потому, что хотел ранить кого-то. Пикассо изменял практически каждой женщине, и, я уверен, при этом он часто думал: "Да, у меня есть любовница, и хотя я завел еще одну, не хочу потерять предыдущую". Он словно собирал их, как малыш, который не хочет отдавать любимые игрушки. Такое поведение выглядит забавно, когда тебе семь лет, но в 45 это совсем не смешно. Пикассо не умел по-другому, он нуждался в восхищении и получал его. Мне он кажется похожим на планету. Огромную планету с сильной гравитацией, которая притягивала любого, кто оказывался неподалеку. Никто не мог бороться с силой этого притяжения. Даже Франсуаза Жило, которая заявляла, что она единственная любила Пикассо меньше, чем он ее. Так я ей и поверил! (Смеется.)

- И все же, почему женщины так любили его?

- Я не так хорошо знаю о сексуальной жизни Пикассо, но, видимо, в этой сфере он был на высоте. (Улыбается.) И давайте не отрицать очевидный факт: он был очень интересным мужчиной, который жил полной жизнью. В какой-то момент Пикассо был популярен в Европе так же, как The Rolling Stones. Я читал книгу Picasso: An Intimate Portrait. Там написано, что после Второй мировой войны у дверей его дома в Париже каждый день дежурило по 20 девушек и все они хотели, чтобы Пикассо нарисовал их. Для них это было почетно. И не надо думать, что он считал женщин разменным материалом, не ценил их, - Пикассо относился так ко всем. Он даже агента своего ни во что не ставил! Искусство для него практически всегда было единственным, что имело смысл.

- А для вас самого искусство тоже превыше всего?

- Я могу понять Пикассо по-человечески, но у меня другая жизнь. В прошлом я наделал много ошибок как раз из-за того, что думал, что работа важнее личной жизни, и очень жалею об этом. Некоторые ошибки стоили мне отношений, меня часто не бывало дома, рядом с близкими. Сегодня я другой. К тому же, вы знаете, что, несмотря на бурные романы, Пикассо окончил жизнь в одиночестве. Он заплатил определенную цену за свой выбор. И единственный друг, который был у него перед кончиной, - это его парикмахер. Я помню это время: мне было 12 лет, в Испании все еще была диктатура, и смерть Пикассо прошла незаметно. Лишь когда в стране сменился политический строй, многие художники и поэты начали возвращаться в Испанию, из которой когда-то бежали. И мне хочется думать, что, доживи Пикассо до того времени, он бы тоже приехал обратно в Малагу. Так и вижу в голове эту картинку: он идет по пляжу под аплодисменты соотечественников.

- Красивая картинка.

- Знаете, что интересно? Я рассказал это режиссеру "Гения" Кеннету Биллеру, и он сделал мне подарок. Он пообещал: "Я сделаю так, чтобы твой Пикассо добрался до Малаги". В первой серии вы увидите сцену, где Пабло лежит на берегу моря якобы на юге Франции. Мы снимали это здесь, на пляже. Я уверен, что Пикассо вернулся бы сюда, несмотря на то, что некоторые биографы пишут, что он не любил Малагу. Однажды Майя рассказала мне: "В старости, Антонио, мой отец часто спал после обеда и улыбался во сне. Я подходила к нему и спрашивала: "Папа, ты же сейчас там, в Малаге?" И он говорил мне: "Да".

- Если бы вы могли купить картину Пикассо, какую бы вы выбрали?

- А у меня одна уже есть. (Смеется.) Один из набросков. Висит у меня дома в Малаге и радует глаз.



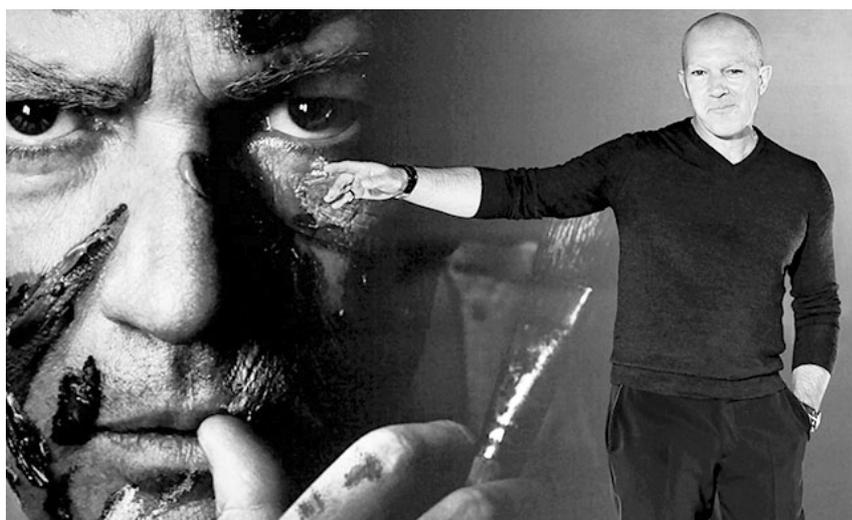
Алекс Рич, исполнитель роли молодого Пикассо: "Все мы что-то знаем о Пикассо на пике его популярности, но о молодости художника никто не говорит. К счастью, помимо десятков книг, которые я изучал, чтобы узнать про юного Пабло, у меня были и неопровержимые документы эпохи - его картины. Поразились этапы его жизни: первая влюбленность - в Фернанду Оливье - связана с розовым периодом, смерть близкого друга - с голубым... Получается такой дневник."



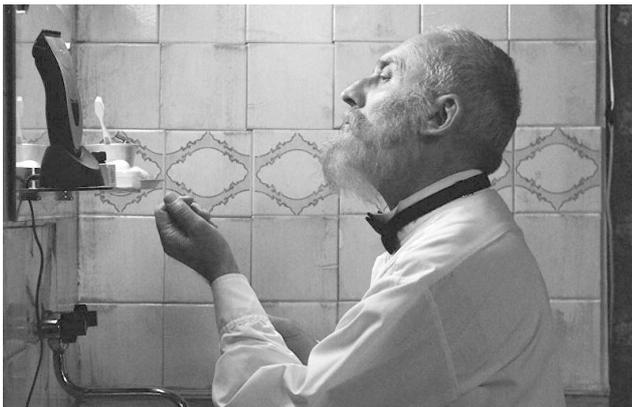
Антонио Бандерасу не раз предлагали сыграть Пикассо, но он долго отказывался. В 2012 году актера утвердили на эту роль в фильме Карлоса Сауры "33 дня", посвященном созданию картины "Герника", но проект пока не увидел свет. Сериал "Гений" - первое появление актера на экране в этой роли



В роли возлюбленных Пикассо в "Гении" снялись Клеманс Поэзи (она сыграла Франсуазу Жило), Саманта Колли (Дора Маар), Поппи Делевинь (Мария-Терез Вальтер). А первую жену художника, балерину Ольгу Хохлову, сыграла русская актриса, выпускница ГИТИСа Софья Донианц. На крупный международный проект Софья попала благодаря... обычному объявлению в Facebook. Актриса играла сцены как с молодым Пикассо - Алексом Ричем, так и с Бандерасом. "Антонио открытый человек, излучает позитив и безумную энергетику", - говорит о последнем Софья.



С подачи Антонио Бандераса премьера сериала "Гений" прошла в его родном городе, в старинном Театре Сервантеса



## ГРУЗИНСКИЙ ФИЛЬМ - "АПОКАЛИПСИС" ПРИЗНАН ЛУЧШИМ В АВСТРИИ

Грузинский короткометражный фильм "8 минут" стал призёром Международного инсбрукского кинофестиваля (International Film Festival Innsbruck), который проходил в Австрии с 29 мая по 3 июня 2018 года.

Картина грузинских режиссёров Георгия Гогичаишвили и Давида Абрамишвили получила награду за лучший короткометражный фильм от Университета Инсбрука.

Победителем кинофорума в номинации "Лучший художественный фильм" стала лента "Cocote" Нельсона Карло Де лос Сантоса Ариаса. Лучшей документальной картиной и лучшей лентой по версии зрителей признана "История звуков Сахеля" Маркуса Мильке, Тобиаса Адама и Флориана Клегера. Выбор юношеского жюри пал на драму "Wallay" Берни Голдבלата.

Ранее фильм-апокалипсис "8 минут" стал обладателем Золотой медали на XX Манхэттенском фестивале короткометражных фильмов в Нью-Йорке, а также был назван лучшим научно-фантастическим фильмом на Сиднейском международном инди-кинофестивале, кото-

рый проходил в Австралии в сентябре 2017 года.

По сюжету картины, герои узнают, что солнце погаснет через восемь минут. В ожидании апокалипсиса весь мир погружается в хаос, только 60-летний Гия продолжает сохранять абсолютное спокойствие. Одиноким мужчиной, который живет в Тбилиси тихой и скромной жизнью, решает связаться с сыном, несмотря на их сложные отношения. Во время телефонного разговора Гия узнает, что его сын находится в экспедиции на Северном полюсе. Молодой человек не догадывается о том, что уже через несколько минут наступит тьма. Его отец так и не решился сказать о приближении катастрофы и повесил трубку. Уже через мгновение Гия понимает, что он не может просто сидеть на одном месте и должен что-либо предпринять, ведь он маг.

Международный инсбрукский кинофестиваль был основан в Австрии 27 лет назад. Киносмотр ежегодно представляет широкой публике кинофильмы режиссёров из стран Африки, Азии, Латинской Америки и юго-восточной Европы.

## НАТАЛИ ДОРМЕР СЫГРАЕТ ВИВЬЕН ЛИ

Натали Дормер воплотит образ звезды золотого века Голливуда Вивьен Ли в биографическом сериале, который расскажет о судьбе актрисы, прославившейся ролью Скарлетт О'Хары в «Унесённых ветром».

Звезда «Игры престолов» также выступит в качестве

продюсера байопика, уточняет Deadline. За производство возьмутся британские компании FremantleMedia и Mainstreet Pictures. Сценарий на основе книги Кендры Бина «Вивьен Ли: Интимный портрет» (Vivien Leigh: An Intimate Portrait) напишет Стюарт Харкорт.

## ВАЙНШТЕЙН САМОСТОЯТЕЛЬНО СДАЛСЯ ПОЛИЦИИ

Опальный голливудский продюсер Харви Вайнштейн, ставший фигурантом громкого секс-скандала в конце прошлого года, некоторое время назад самостоятельно пришел в полицейский участок в Нью-Йорке и сдался властям. Этот момент запечатлели репортеры и фотографии ведущих телеканалов и изданий.

Как сообщает CNN, Вайнштейну будут предъявлены обвинения в изнасиловании одной женщины и склонении к действиям сексуального характера другой. Имя жертвы изнасилования не называется, а вот второй пострадавшей от действий продюсера стала бывшая актриса Лусия Эванс. Согласно ее заявлению в полицию, она

думала, что идет на кастинг к Вайнштейну, в то время как он принудил ее к действиям сексуального характера. Об этой истории, произошедшей еще в 2004 году, Эванс также рассказывала в интервью журналу The New Yorker в прошлом году.

Как сообщает CNN, Харви могут впоследствии выпустить под залог, сумма которого равна 2 миллионам долларов. Напомним, все началось с журналистского расследования New York Times, согласно которому Вайнштейн добивался близости с ведущими голливудскими актрисами, моделями, своими ассистентками и другими сотрудниками своей компании, обещая им карьерный рост.

## ЭНТОНИ ХОПКИНС РАССКАЗАЛ О СЕМЕЙНОЙ ДРАМЕ



За спиной Энтони Хопкинса десятки успешных ролей в кино, отмеченных наградами, но его личная жизнь - вовсе не сплошная череда побед. Так, в интервью радио Times актер поведал историю частного характера, которая касается его единственной дочери Эбигейл.

По словам Хопкинса, свою родную дочь он не видел уже много лет и даже не знает, сколько у него внуков и есть ли они вообще.

«Люди расходятся, семьи раскалываются... Надо просто продолжать жить и сделать свой выбор. Так или иначе, мне все равно», - ответил Энтони на вопрос о наличии наследников.

С матерью Эбигейл, Петронеллой Баркер, Энтони расстался в 1972 году, когда девочке было 4 года. Они перестали общаться с дочерью, но в 90-х наладили связь. Тогда Хопкинс помог ей начать карьеру в Голли-

вуде и снял в нескольких эпизодических ролях. Впрочем, на этом актерская деятельность Эбигейл завершилась. Ее последнее появление в кино было в фильме «Ромео против Джульетты» в 2015 году. Сейчас Эбигейл 48 лет, она работает в театре, пишет и исполняет песни. Известно, что в юности дочь актера пережила наркотическую зависимость.

Среди знаменитостей немало тех, чьи отношения с детьми складываются непросто. Алек Болдуин в свое время долго не мог найти общий язык с дочерью Айрленд Болдуин, ему даже запрещалось видеться с ней суд. Сын Мадонны Рокко Ричи в 2016 году сбегал от нее в Лондон к отцу, после чего между ними началась холодная война. Трудными подростками были сыновья Майкла Дугласа, Роберта Дауни-младшего и Тома Хэнкса, но всем им удалось со временем восстановить семейные узы.



## В поисках счастья



Согласно исследованиям, деньги, потраченные на путешествия, приносят больше радости, чем те же суммы, отданные за материальные ценности. Поездки снижают стресс, повышают креативность, сближают семьи и возрождают любовь. Что говорить, отпуск - это маленькая жизнь. И ею хочется управлять.

### БОЛЬШЕ ВКУСНОГО

Конечно, удобно, когда «все включено» и не нужно думать о пропитании. Но еда в гостиницах, даже в пятизвездочных, часто не слишком хороша (если, конечно, в ресторане при отеле не «работает мишленовский повар») и стоит недорого. А сайт Booking.com утверждает, что большинство самостоятельных путешественников хотят, чтобы хозяин отеля или квартиры посоветовал кафе и рестораны, в которые ходят местные, а не туристы.

Если вам нужно успеть на обед или ужин в гостинице, вы ни за что не попробуете настоящую национальную еду или местный стритфуд из фермерских продуктов. Вряд ли посетите ресторанчик, куда ходят жители района. И не съедите там настоящую неаполитанскую пиццу, которую готовит Джорджо (его тут все знают). А, позавтракав резиновым омлетом в отеле, вы никогда не попробуете лучших в мире круассанов, которые нужно есть на улице, сидя на скамейке с видом на морской залив. В Амстердаме вы не зайдете в кафе Bagels & Beans и не закажете там бейгл с только что выловленным лососем и сыром филадельфия. В Дубае не узнаете вкус датских вафель с мороженым и брусничкой. А в Евпатории пройдете мимо старинной кофейни, где подают настоящие караимские сладости.

### БОЛЬШЕ НЕОЖИДАННОГО

Психологи утверждают, что планирование поездок - самое действенное средство от хандры. Путешествия напрямую связаны с ощущением счастья, потому что новые впечатления вырабатывают много эндорфина - гормона удовольствия.

В Японии в полчаса езды на пароме от Хиросимы есть остров Миядзима. Там нет машин, и вокруг так тихо, что слышно, как капает роса на деревянные доски больших черных пагод. По острову бродят олени, оленята тыкаются лбом вам в колени и просят еду. Прямо посреди моря стоят большие красные ворота, которые ведут в никуда. Со скамеек в сливовом саду открывается вид на обрыв. Внизу видно школу, бегают местные дети. В старом деревянном трактире нет меню, а обед приносит столетняя бабушка.

## СКАЗКА СТРАНСТВИЙ

Когда-то считалось, что свой отпуск лучше доверить турагенту. Просто приходите, говорите куда хотите поехать и вам подбирают тур, делают визу, организуют трансфер из аэропорта в отель. Но в последнее время популярность самостоятельных путешествий резко выросла. Почему же?

В один прекрасный день вы вдруг понимаете, что все предложения агентов похожи как две капли воды, количество стран, куда продают пакетные туры, ограничено. Если еще и сравнить цены, окажется, что покупать самим дешевле, а число вариантов расширяется до бесконечности. Но есть и другие важные бонусы.

### БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСНОГО

Превратившись из «туриста» в «путешественника», человек будто получает суперспособность видеть то, чего не видят другие, и попадать в те места, куда ни за что не попадешь, когда тебя водят на поводке. Кажется, что даже слышать, осязать и воспринимать запахи начинаешь острее. Наверное, примерно так же себя чувствовали крепостные, получившие свободу. Конечно, свобода нужна не всем. Многие хотят, чтобы за них все решали. Но если вы любите пробовать новое, ищите приключения и впечатления на всю жизнь, лучше отказаться от туров. Согласно статистике, в 2016 году доля самостоятельных путешественников составляла 33% от общего числа выезжающих на отдых, а в 2018 году она выросла до 57%.

В экскурсиях, включенных в турпакет, или даже тех, что покупают за отдельные деньги, все расписано, места неожиданностям тут нет.

Вы просто плететесь вслед за толпой - шаг влево, шаг вправо приравнивается к бегству. Вам не расскажут, что в Ватикане можно гулять по крышам, а в Лувре бродить по лабиринтам подвалов сколько душе угодно. В Барселоне не покажут рыбацкий район с бельем на веревках и маленьким рынком с креветками и устрицами, в Лондоне - пешеходный маршрут Thames Path вдоль реки, по которому можно идти весь день и ни на секунду не станет скучно. Самое интересное почти всегда происходит вдали от туристических троп. Если не нравятся музеи, но вы любите гулять по набережным, ради бога. Если скучно в храмах, но интересно бродить по горам, вы просто идете вверх. И не обязательно тарашиться на крепостные стены и исторические развалины - вы можете сесть в кофейне и смотреть на море. Долго. Очень долго. Просто потому, что вам это нравится. Так тоже можно, правда.

**30% тех, кто ездит отдыхать в одиночку, знакомятся с местными жителями и заводят с ними романы**

Самым популярным городом путешественники называют Бангкок. Он одновременно экзотический, исторический и современный. И от моря недалеко

В Швейцарии можно сесть на поезд и заехать на нем в сверкающий ледник. В Таиланде - попасть на праздник Лой Кратонг и увидеть, как каждый местный житель запускает по реке кораблик из бумаги или скорлупы кокоса со свечкой. Тысячи огоньков бесконечной вереницей уплывают за горизонт. В Израиле - поехать к Галилейскому озеру, где Иисус встретил первых апостолов Петра и Андрея. И понять, что не зря он там жил - более благостного места, пожалуй, нет на свете. Все это реально увидеть и почувствовать, только в путешествии, которое организуешь сам. Увы, агентства не возят к оленям, кораблям и апостолам.

### И ВСЕ-ТАКИ, КАКОЙ ЦЕНОЙ

Готовый тур дешевле самостоятельного путешествия, только если он сверхгорящий. Авиаперелеты сегодня можно найти очень недорого: чартеры, акции авиакомпаний, лоукостеры сэкономят половину стоимости, а то и больше. Бюджетные гостиницы и апартаменты на Booking.com или Airbnb часто по удобству превосходят стандартные отели, с которыми работают туроператоры. Еду выгодно покупать в супермаркетах. Готовить можно, если снять апартаменты с кухней, - получится не дороже, а во многих странах и дешевле, чем дома. Не нужно тратить деньги на экскурсии. Покупать сувениры и устраивать серьезный шопинг лучше в простых магазинчиках и аутлетах, а не там, куда вас приводят гиды, договорившиеся с хозяином.

Развлечения выходят дешевле, если их бронировать онлайн. Стоит изучить этот вопрос повнимательнее - и окажется, что во многие места можно попадать вообще бесплатно. В музеи в определенные дни пускают без билета, в храмах проходят концерты, а аквапарки предлагают два дня по цене одного.



## Совет по туризму

**Те, кто много ездит, всегда готовы делиться впечатлениями - а заодно полезными рекомендациями. Мы собрали крутые лайфхаки от опытных путешественников: что-то из этого вам наверняка пригодится.**

- Лучшее время для самостоятельных путешествий - межсезонье: не праздники и не июль-август. Билеты и отели в популярных среди туристов направлениях дешевле за месяц до или сразу после новогодних и майских праздников.

- Берите с собой как можно меньше вещей - только самое необходимое. Одежду, шампунь, мыло и прочие предметы, занимающие много места, можно купить по прилете. Главное - не забыть документы, телефон с зарядкой, карты и деньги, солнцезащитные очки, нижнее белье, купальник и комплект домашней одежды, чтобы было в чем отдохнуть после долгих прогулок.

- Сделайте перелет комфортным. Постарайтесь выбрать большой самолет (Boeing 777 или 787, Airbus 340, 350 или 380) и кресла у аварийного выхода (там больше места для ног) или сразу перед ним (вам не будут стучать в спину). Ширину сидений, угол, на который они откидываются, и расстояние между ними проверьте на сайте [seatplans.com](http://seatplans.com), там собраны данные о рейсах почти всех авиакомпаний мира. Если летите далеко и бюджет позволяет, купите места в премиум-эконом - разница с обычным эконом-классом огромная.

- На европейские морские курорты нужно летать в июне или сентябре-октябре. Вода уже (или еще) теплая, не так жарко, как в августе, туристов мало и цены ниже. В страны Юго-Восточной Азии по тем же причинам лучше ездить в, так называемый, «сезон дождей» - дождей там на самом деле не так уж много.

- Заведите себе банковскую карту

с кэшбеком на рестораны/кафе/фастфуд или покупки за границей. Обслуживание ее стоит недорого (бывает и вовсе бесплатным), а денег за шопинг в другой стране получите много. И не забывайте о Tax Free - на нем можно сэкономить до 12%.

- Первый день не нужно нагружать мероприятиями - просто отдохните и придите в себя после перелета. Сходите вечером в кафе в центре города или на набережной, выпейте вкусный коктейль и расслабьтесь. А уже завтра принимайтесь за обзор достопримечательностей.

- Лучший сувенир, который вы можете привезти из-за границы, - это еда: восточные сладости, швейцарский шоколад, французский сыр, испанский хамон, итальянское прошутто... Там это стоит недорого, а друзья, коллеги и родственники будут вам благодарны. Гораздо больше, чем за сотую пепельницу или ракушку с надписью «Любимому свекру».

- Храните в телефоне цифровые копии всех документов: паспорт, права, авиабилеты, бронь отелей и аренды автомобиля. Так они всегда будут под рукой. Если у вас (не дай бог) украдут документы, копии помогут вам быстро получить в консульстве справку, с которой можно выехать из страны и вернуться домой.

- Когда приезжаете в незнакомый город впервые, не отправляйтесь на поиски лучшего ресторана. Даже если заранее скачали гиды по местным заведениям. В первый день проще найти знакомые сетевые кафе или фастфуд и поесть там.

## Наши дети



# ЕДЕМ В ОТПУСК С ДЕТЬМИ

**Как подготовиться к путешествию с детьми на собственном автомобиле, чтобы оно прошло комфортно и без проблем?**

**Л**ето - долгожданная пора отпусков, каникул и, конечно, путешествий! Однако билеты на самолет в летний период очень кусаются, особенно, если покупать их сразу на всю семью. Отличным выходом из положения становится путешествие на собственном автомобиле. Все бы хорошо, но детей очень утомляет доро-

мечательности в городе, который вы проезжаете мимоходом. В другой раз пикник в лесочке, где можно перекусить, побегать, попрыгать, подышать свежим воздухом. Очень хорошо, если ночь вы будете проводить не за рулем, а в бюджетной гостинице, их много вдоль ключевых трасс нашей страны. Все-таки беспокойный сон в неудобной позе сказывается и на настроении детей, и на внимательности водителей.

### СОСТАВЬТЕ ПЛАН ПУТЕШЕСТВИЯ

Выдвигаясь в путь, составьте маршрут с остановками. Самые страшные враги путешествий - это скука и однообразные пейзажи за окном. Детям обязательно надо давать возможность размяться, побегать. Планируйте остановки через каждые 4-5 часов. Пусть это будет осмотр ключевой достопри-

### ЗАРЯДИТЕ ГАДЖЕТЫ

Планшеты с любимыми игрушками и мультфильмами, смартфоны с музыкой, наушники - дневной досуг детей должен быть продуман до мелочей. И если обычно вы не даете детям играть с электронными устройствами долго, то на время дороги можно сделать исключение. Не

забудьте взять заранее заряженные внешние аккумуляторы, которые можно подключить к разрядившемуся устройству прямо в машине.

### ВОЗЬМИТЕ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

Если на заднем сиденье ребенок не один, а с братом или сестрой, то их можно надолго занять компактными версиями настольных игр. К традиционным «Морской бой», «Балда», «Точки» можно прикупить карточные дорожные наборы, такие как «Крокодил», «Фанты». Есть магнитные шашки и шахматы, которые не смахиваются с доски даже на кочках.

### БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ФОРС-МАЖОРАМ

Предусмотреть все в дороге невозможно. Ребенка может укачать или продуть. У кого-то из членов семьи может заболеть голова. Поэтому под рукой должна быть сумка со всем необходимым на всякий случай. Для детей - это комплект чистой одежды, белья. Тут же должны быть влажные салфетки, аптечка с лекарствами, бутылка воды. Кроме того, иногда в пути случаются поломки, поэтому положите в машину фонарик, теплые вещи, пару спальных мешков, если придется переночевать на обочине, дожидаясь техпомощи.

### ОБЩАЙТЕСЬ ОТ ДУШИ

Путешествие - это отличное время для того, чтобы сблизиться. В условиях обычной жизни нас часто отвлекают бытовые поглотители времени - компьютеры, телевизоры, телефоны, работа по дому, уроки и прочие дела. В дороге совершенно особая атмосфера. Используйте это время, чтобы вспомнить любимые песни и спеть их вместе. Рассказывайте детям истории из своего детства о том, как вы впервые отправились в путешествие со своими родителями, и как оно прошло. Расспрашивайте детей о мечтах, планах на будущее, так путь пролетит быстро, и никто не будет скучать и томиться.



### Любимый хочет, чтобы я была домохозяйкой

Милая «Подруга»! Недавно я вышла из декрета, и в семье тут же начались скандалы! Супруг считает, что я должна воспитывать ребенка. Но я очень люблю свою работу, и мне важно чувствовать себя востребованной.

Екатерина Б.

**ПОДРУГА:** Прежде всего, определите вместе с мужем, чем именно плох ваш выход из декрета. Вы стали меньше времени уделять близким? Берете работу на дом? От вашей загруженности страдает ребенок? Если неудобства значительные, об этом стоит задуматься.

В случае, когда ваш выход из декрета просто невыгоден супругу (например, вы стали меньше готовить его любимые блюда), тогда нужно отстаивать собственные интересы. Можно сказать: «Дорогой, на работе я получаю заряд энергии, общаюсь с людьми, реализую себя. Я возвращаюсь домой не опустошенной - это важно для меня». Если мужу безразлично ваше счастье и душевный комфорт, он вас услышит. Со своей стороны, подумайте о том, как минимизировать неудобства. К примеру, выходные полностью посвящайте семье. Еще один вариант - обговорить с начальством возможность неполного рабочего дня.

### Интересный вопрос

#### ПОЧЕМУ ВКУС КОФЕ НЕ ТАК ПРИЯТЕН, КАК ЗАПАХ?

Бывает, заварил свежий кофе, вдохнешь его аромат и подумаешь: «Ах, божественно!» А попробуешь, и ждет настоящее разочарование. Не то! Происходит это потому, что существует внутреннее и внешнее обоняние. Внешнее - это тот самый аромат, а внутреннее - то, что мы получаем, попробовав еду и напиток. Они разные. Так что, не стоит ждать, что продукты, которые вкусно пахнут, будут такими же на вкус. К тому же, запах зачастую острее и насыщеннее, чем вкус! Стоит учитывать тот факт, что, попадая к нам в рот, кофе смешивается со слюной. Она, в свою очередь, нейтрализует многие элементы, находящиеся в напитке, а потому мы уже не ощущаем той насыщенности.



### Он сравнивает меня со своей мамой

Милая «Подруга»! Часто слышу от мужа «У моей мамы котлеты вкуснее» или «А вот моя мама все успевает, в отличие от тебя!» Очень обидно! Как объяснить супругу, что меня не устраивают такие сравнения?

Ольга Кириленко.

**ПОДРУГА:** На ваш вопрос нет однозначного ответа, потому что все зависит от того, какая свекровь и какая вы. Рассмотрим несколько вариантов, выберите ваш. Первый - свекровь умница, но и вы от нее не отстаёте. В этом случае отстаивайте свои права! Скажите: «Дорогой, я тоже восхищаюсь твоей мамой, но меня обижает сравнение с ней. В нашем доме я хозяйка. Если тебе больше нравится, как ведет хозяйство твоя мама, - живи, пожалуйста, с ней».

Второй вариант - свекровь золото, а вот вы подкачали. Получается, муж не зря вам пытается поставить в пример собственную мать. Будьте мудрее и постарайтесь научиться у нее некоторым хитрос-

тям. Так и со свекровью отношения наладите, и мужу приятное сделаете!

Вариант третий - вы хорошая хозяйка, но свекровь постоянно лезет в вашу жизнь. Тогда обозначьте границы, покажите мужу, где ваша семья, а где родительская. Попытайтесь договориться, что в вашем доме будут свои нормы, правила и рецепты котлет. Если его это не устраивает, зачем тогда женился?

И последний вариант - и вы не очень хозяйственная, да еще и свекровь лезет. Самый запущенный случай. Главное, не ругайтесь! Совершенствуйте собственные умения, пропуская мимо ушей наставления в свой адрес.

### Ох уж эти любители котиков...

Милая «Подруга»! У нас во дворе много бабушек, которые души не чают в бездомных животных. Я, конечно, все понимаю, но из-за них у нас теперь вокруг блохастые кошки, повсюду разложен корм, а еще постоянно собирают деньги на нужды зверей. Сил нет с ними ругаться!

**ПОДРУГА:** Если у вас нет сил на конфликты, советую вам их избегать. Правильно говорят: если не нравится передача, просто переключите телеканал. Так и в вашем случае. В конце концов, сердобольные бабушки живут не у вас дома, а значит, вы можете контролировать их присутствие в вашей жизни.

Старайтесь минимизировать столкновения с ними в течение дня, не обращайтесь на их активность, проходите мимо кошек, если вы не можете или не хотите

помочь. Понимаю, для вас это мощный раздражитель, но если вы настроены от него избавиться, игнорирование - самый первый и важный шаг.

Впрочем, иногда помогает тактика «от обратного». Можете попробовать хотя бы раз поучаствовать в хлопотах наравне с бабушками. Например, пожертвуйте небольшую сумму на корм для животных. Вы удивитесь, но иногда, пересилив себя, мы открываем новые горизонты собственной личности.

Е.М.



**Многие раздражители - вещи случайные. Люди делают их ненамеренно!**

## ЕСЛИ КОЛЛЕГИ РАЗДРАЖАЮТ

**Когда вы ощущаете раздражение при общении с некоторыми коллегами, есть способ исправить это.**

**Н**епросто сосредоточиться на рабочих обязанностях, когда вас постоянно отвлекает болтун из соседнего отдела. Или рядом с вами находится паникер, который раздувает из мухи слона и нервнует себя и окружающих. С этими и другими «трудными коллегами» можно научиться общаться, не закипая от злости.

### АГРЕССОР

Агрессор «рычит» на вас и других при любой удобной возможности. Он любит размахивать руками, ругаться и повышать голос. Тяжелее всего, когда так ведет себя начальник. Вроде бы и хочется ему ответить, но пугает угроза увольнения.

**Что делать?** Ни в коем случае не срывать и не отвечать хамством. Держите себя в руках. В момент вспышки агрессии посмотрите собеседнику в глаза и спокойно скажите: «Вы правы». Это обескураживает, и человек на время успокаивается. После этого добавьте: «Я приму к сведению все ваши замечания, но ваш тон очень обижает меня». Агрессор ни за что не признается себе в том, что он этого и добивался, и оставляет вас в покое.

### ПАНИКЕР

Паникер будет мешать вам подготовиться к важной презентации криком: «У нас ничего не получится! И вообще нас уволят!» К сожалению, его страхи могут передаваться и вам. И вот вы уже не готовитесь к встрече с клиентом, а просматриваете вакансии на сайте с предложениями от работодателей «на всякий случай».

**Что делать?** Не поддаваться панике. Остановите паникера вопросом: «Что можно сделать, чтобы ваши страхи не оправдались? Давайте подумаем вместе». Призыв к действию успокоит его и займет на время. К такому человеку можно обращаться, когда вы боитесь не заметить каких-то подводных камней в проекте: паникер с радостью укажет на них.

### БОЛТУН

Если в обеденный перерыв вам хочется спокойной перекутить и почитать книгу, но вас постоянно отвлекает коллега, которому не терпится поговорить по душам, это раздражает. Болтун расскажет вам все о своей семье, о болезнях тети по папиной линии, своей первой любви... Он может болтать и во время рабочего процесса, и рано или поздно вы «взорветесь».

**Что делать?** Обойтись прозрачными намеками не получится. Болтун в процессе своего словесного «фонтана», скорее всего, даже не заметит их. Если он пытается донести до вас важную информацию, вежливо попросите коллегу сформулировать мысль в двух предложениях. Болтунов нужно уметь аккуратно «притормаживать» и возвращать к сути разговора. А вот обеденный перерыв лучше проводить не в офисе, ходите в кафе или столовую, но не посвящайте болтуна в свои планы.

### ПОФИГИСТ

Пофигист не участвует ни в каких мероприятиях, ни во что не вмешивается и просто плывет по течению. Его не волнует ничего, кроме самого

себя. Скорее всего, коллеге-пофигисту приятнее сидеть за компьютером, чем общаться в реальном мире, с реальными людьми. Это поведение может вызывать раздражение: как с ним разговаривать, если человек не может внятно ответить ни на один вопрос?

**Что делать?** По возможности оставить его в покое. Не хочет участвовать в очередном «капустнике», значит, не надо. Попросите его заняться тем, что он умеет: распечатать на всех листы с текстом, нарезать музыку для выступления, в общем, провести время с пользой за любимым компьютером. И не ждите от пофигиста каких-либо эмоций, он на это просто не способен!

### «ЧЕЛОВЕК-УЛЫБКА»

Его широкая улыбка видна в офисе еще до появления самого коллеги. «Человек-улыбка» всегда светится от счастья и докладывает окружающим о своих успехах, даже если его об этом не просили: «У меня муж чудесный, дети - умнички, друзья - золото». Даже если вы искренне рады за него, это поведение утомляет и спустя время раздражает.

**Что делать?** Для начала дайте ему понять, что вы согласны с коллегой: «Ты действительно молодец, я рад за тебя!» Когда тот перестанет восхвалять себя, спокойно попросите его оставить все нерабочие новости за порогом офиса. Скажите, что вы готовы познакомиться с мужем и детьми коллеги, даже прийти к ним в гости, чтобы полюбоваться их счастьем. Скорее всего, «человек-улыбка» отшутится и ретируется.

### ОХ УЖ ЭТИ МЕЛОЧИ!

**Иногда нас раздражают не конкретные люди, а их привычки. Например, вы каждый раз подпрыгиваете на стуле, когда коллега из соседнего отдела чихает на весь офис. Или не можете сосредоточиться, если рядом кто-то «щелкает» ручкой, стучит пальцами по столу, что-то бубнит себе под нос и т.д. Если это раздражает вас не всегда (иногда вы просто не замечаете «шумных» коллег), задумайтесь, почему так происходит. Может быть, вы просто не выспались, или заболели, или обеспокоены чем-то. Устраните причину раздражения, и вам станет легче. В случае, когда вы не можете контролировать эмоции, даже если выспались, прекрасно себя чувствуете и т.д., придется поработать над собой. Возможно, вам стоит обратиться к психологу, записаться на хороший тренинг.**

**Б**ытует мнение, что сахар полезен, особенно для работы мозга: без него и памяти нет, и реакция отсутствует, и выучить что-то новое не удастся. Отчасти это правда, только дело не в сахаре, а в глюкозе - источнике энергии для каждой клетки нашего организма.

## УГЛЕВОДЫ ПОЛЕЗНЫ?

Все знают, что от сладкого и мучного быстро увеличивается вес, расплывается талия. Откуда тогда брать глюкозу? Конечно, из углеводов. Только не быстрых - таких, как шоколад, а медленных, например, круп, фруктов или овощей. На завтрак вместо булочки или бутерброда съешьте тарелку каши или приготовленные на пару овощи. Вы будете сыты дольше, а калорий получите меньше. А если до обеда вас вдруг потянет на сладенькое, вместо чая с конфетой съешьте яблоко: этот полезный перекус не навредит фигуре.

## СКОЛЬКО САХАРА МОЖНО ЕСТЬ?

Многие в борьбе с лишним весом выбирают безуглеводные диеты, напрочь исключая из питания сахар. Такой подход неправильный по двум причинам. Во-первых, строгие ограничения ведут к срывам и большому набору веса. Во-вторых, мозгу для нормального функционирования нужна глюкоза, и он ее все равно возьмет. Если не из пищи, то из мышечной ткани, например. А это чревато общей слабостью организма, быстрой утомляемостью, нарушением обмена веществ и затяжной депрессией. Поэтому сахар есть можно и нужно, но важно знать меру. Общее употребление сахара не должно превышать 10% от суточной калорийности пищи. Если вы женщина средних лет, занимаетесь не слишком тяжелым трудом, то калорийность вашего рациона в среднем составляет 2000 ккал в сутки, а значит, без ущерба для фигуры вы можете съесть 50 г сахара в день - это примерно 5 чайных ложек. Учтите, что имеется в виду не рафинад к чаю, а весь суточный рацион, в том числе скрытые сахара в покупных продуктах.

## КОНФЕТА ИЛИ КОТЛЕТА?

Если вы следите за фигурой, приучите себя не добавлять сахар во время приготовления пищи, например, в каши, компоты. Покупайте молочные продукты без сахара: кефир, творог, ряженку, живой йогурт. Избегайте покупных десертов типа пудингов, творожков, сладких йогуртов, глазированных сырков, творожной массы. В них, помимо огромного количества сахаров, со-



## ПИРОЖНОЕ ОТ ДЕПРЕССИИ

**В минуты грусти рука тянется к шоколадке или торттику. Но зависимость от сладкого сродни наркотической! Поэтому, лучше употреблять другие продукты «для настроения», которые не останутся в виде складочек на талии.**

держатся усилители вкуса, а также опасные жиры.

Если уж вас потянуло на сладенькое, то выбирайте полезные сладости, например, мармелад, зефир, пастилу. И для получения удовольствия достаточно съесть одну штучку, а не всю пачку.

Кстати, если вам грустно, перекусите бананом, орехами, овсяной кашей, рыбой или сыром. Эти продукты (в небольших количествах) не навредят фигуре и повысят настроение.

Иногда мы путаем стремление съесть что-то вкусненькое с элементарным чувством голода. И тогда вместо сладкого можно съесть что-то мясное, пусть даже свиную отбивную. Диетологи утверждают, что жирная пища не так опасна для нашего здоровья и набора веса, как сладкая. К тому же, жирного мяса вы много не съедите, а вот сладенького - вполне.

## ЕСТЬ ЛИ АЛЬТЕРНАТИВА?

Считается, что сахар полезно заменять сухофруктами, фруктозой и заменителями сахара. Но делать это нужно с умом.

Сухофрукты содержат много сахаров и очень калорийны, так что

употреблять их следует в строго ограниченном количестве - по одной-две штучки. Во-вторых, покупные сухофрукты нельзя отнести к полезному питанию: их производители идут на разные уловки для сохранения товарного вида и увеличения срока хранения продукции. Поэтому, курагу, чернослив, изюм, финики и т.д. часто вымачивают в разных вредных для здоровья растворах. Если вы покупаете сухофрукты в магазине или на рынке, то перед употреблением обязательно вымочите их в горячей воде.

Фруктоза, как и фруктовые сиропы, - не лучшая альтернатива сахару. В отличие от глюкозы, для ее усвоения не нужен инсулин: фруктоза перерабатывается сразу печенью. Поэтому когда мы получаем ее из фруктов, то наша печень справляется, а вот когда заменяем сахар фруктовыми сиропами, печень испытывает огромную нагрузку, что может вызвать сбой в ее работе.

Сторонники правильного питания пропагандируют натуральные сахарозаменители - стевию, ксилит, сорбит и другие. Следует помнить, что они слаще сахара и нередко калорийнее его. К тому же, натуральные заменители сахара имеют специфический вкус. Более нейтральными в этом плане являются искусственные сахарозаменители.

**Норма сахара  
без вреда для фигуры -  
50 г. в день.**



(Продолжение, начало в 29-52, 1-24)

Безудержные эмоции, бешенство, злость сотрясали все тело Мередит; предсказание Стюарта относительно того, что Мэтт вышел на тропу войны, изгнало всякие сомнения: покупка участка «Интеркорпор» не была совпадением. Очевидно, это одна из тех неприятностей, о которых предупреждал Уитмора Пирсон.

— Что вы предполагаете делать дальше? Потемневшие мятежные голубые глаза впились в Сэма.

— После того как прикончу его? Отправлю на корм рыбам! Этот мерзкий, подлый... — Она осеклась, пытаясь обрести некоторое подобие спокойствия, и снова уселась. — Я должна все обдумать, Сэм. Давайте обсудим это в понедельник.

После ухода Сэма Мередит вновь заметалась по кабинету, словно раненая тигрица, пытаясь побороть слепящее бешенство, взять себя в руки и снова обрести способность мыслить здраво. Одно дело — превращать ее личную жизнь в кошмар, чего Мэтт с успехом и добивается, но с этим ей как-нибудь поможет справиться Стюарт. Но теперь он посмел атаковать «Бенкрофт энд компани», и это ошеломило и взбесило ее куда больше, чем то, что он пытался сделать с ней. Его необходимо остановить, и немедленно! Один Господь знает, что он еще намеревается натворить или, еще того хуже, какие грязные планы уже привел в действие!

Мередит нервно пригласила волосы и продолжала мерить шагами комнату, пока наконец не успокоилась и не начала размышлять вслух.

— Почему он делает все это? — громко сказала она в пустоту.

Ответ достаточно ясен — таким способом Мэтт пытается отплатить за отказ комиссии по районированию удовлетворить его требования. Мэтт был любезен и вежлив за обедом на прошлой неделе... до тех пор, пока ему не позвонили. Грубое вмешательство отца

# РАЙ

в дела Мэтта и послужило причиной беспощадной схватки.

Но зачем ему все это теперь? Мередит должна, должна каким-то образом заставить Мэтта выслушать себя, заставить понять, что он уже выиграл и отец сдастся. Все, что нужно сделать Мэтту, — подать второе заявление о районировании саутвилльского участка. И поскольку рядом не было Стюарта и никто не мог дать ей профессиональный совет, Мередит, не видя иного выхода, решила действовать. Шагнув к столу, она набрала номер офиса Мэтта. Трубку подняла секретарь. Мередит, стараясь изменить голос, низко и чуть хрипловато сказала:

— Это... это Филлис Тилшер. Мистер Фаррел у себя?

— Мистер Фаррел уехал домой. Его до понедельника не будет.

Мередит взглянула на часы и с удивлением увидела, что уже пять.

— Не сообразила, что уже так поздно. Но при мне сейчас нет номера его домашнего телефона. Могу я получить его?

— Мне не разрешено никому давать номер телефона мистера Фаррела без его позволения. Таковы инструкции мистера Фаррела.

Мередит бросила трубку. Нет никаких сил ждать до понедельника, чтобы снова попытаться отыскать Мэтта, но так или иначе вряд ли есть смысл вообще звонить ему в офис — пустая трата времени. Даже если она снова назовется чужим именем, секретарь наверняка потребует объяснить, по какому делу она желает говорить с мистером Фаррелом, прежде чем соединит ее с Мэттом. Конечно, можно поехать к нему на работу, но Мэтт в своем теперешнем настроении скорее всего вообще откажется ее видеть и попросту прикажет охране выкинуть из здания. Но если Мередит не сможет заставить его выслушать себя в офисе и не в состоянии дожидаться до понедельника, придется отправиться к нему...

— Домой! — воскликнула она вслух. Да-да, именно туда и нужно ехать! Дома у него нет секретарши, которой уже приказано ни в коем случае не допускать ее к боссу! Что, если по счастливой случайности его номер указан в справочнике?!

Мередит позвонила в справочную службу, но ей и тут не повезло — телефонистка с сожалением объяснила, что номер телефона мистера Фаррела нигде не указан.

Разочарованная, но не побежденная, Мередит не собиралась сдаваться. Она добьется своего во что бы то ни стало! Недаром она обладала бесценным свойством спокойно и решительно превращать в жизнь любой план, казавшийся ей достаточно разумным и осуществимым, что обычно недооценивали ее противники, видевшие перед собой лишь изящную, хрупкую женщину с мягким голосом и огромными глазами. Пытаясь вспомнить того, кто мог бы дать ей номер телефона Мэтта,

Мередит закрыла глаза и сосредоточилась. Мэтт был спутником Элиши Эйвери на балу в опере, а Стентон Эйвери рекомендовал Мэтта в «Гленмур»... следовательно...

Удовлетворенно улыбаясь, Мередит открыла записную книжку и набрала номер. Дворецкий Эйвери сообщил, что мистер Эйвери и его дочь сейчас находятся в своей резиденции, в Сейнт Крой, и вернутся только через неделю. Мередит уже собралась узнать у слуги номер и позвонить в Сейнт Крой, но тут же сообразила, что Стентон считает ее врагом Фаррела и будет охранять покой друга куда яростнее любой секретарши. В конце концов, именно она оскорбила Мэтта на балу, а ее отец воспрепятствовал ему стать членом клуба.

Мередит повесила трубку и позвонила в «Гленмур» в надежде, что управляющий даст ей номер телефона Мэтта, указанный в заявлении о приеме.

Но Тимми Мартин уже уехал, и его офис был закрыт.

Кусая губы, Мередит поняла, что другого выхода нет — придется ехать к Мэтту домой. Перспектива стычки с обозленным Мэтью Фаррелом, да еще на его территории, была ужасающей. При одном воспоминании о взбешенном взгляде Мэтта, когда Мередит обозвала его отца грязным пьяницей, по ее спине пробежал озноб. Если бы только отец не попытался повлиять на решение комиссии по районированию... не унизил Мэтта, забаллотировав его кандидатуру в «Гленмуре»... Если бы только она не вспыхнула тогда в машине... их обед закончился бы так же благополучно, как и начался, и ничего бы этого не случилось.

Однако сожаление и раскаяние ее не решат никаких проблем. Горевать поздно...

Поэтому Мередит открыла глаза, собираясь с силами и готовясь к тому, что должна была сделать. Она не получила номера телефона Мэтта, но точно знала, где он живет. Как, впрочем, и всякий, кто читал «Чикаго трибюн». В роскошном приложении в прошлом месяце был напечатан четырехстраничный цветной план сказочно-роскошной квартиры-пентхауса в Беркли Тауэрс на Лейк Шор Драйв, купленной и обставленной новым и самым богатым чикагским предпринимателем.

## ГЛАВА 33

Машины на Лейк Шор Драйв то и дело застревали в пробках, и Мередит нервно ерзала на сиденье, надеясь, что погода не послужит несчастливим предзнаменованием грядущих событий. Когда она вывела из гаража машину, на улице хлестал дождь со снегом и ветер завывал, словно злой дух. Впереди простиралось море красных габаритных огней, на востоке бурлила свинцовая масса озера Мичиган, напминавшего кипящий котел.

Мередит, немного согрившись, продолжала неустойчиво размышлять о том, что скажет Мэтту и какими словами

сможет успокоить его взбунтовавшееся самолечение, как убедит его выслушать ее. Что-нибудь дипломатичное. Крайне дипломатичное.

Неуместное в этот момент чувство юмора мгновенно подсакало ей дождаться, пока Мэтт откроет дверь, и помахать ему белым платком в знак поражения. Она так ясно представила себе потрясенного Мэтта, что невольно улыбнулась, но тут же в ужасе застонала. Прежде чем добраться до Мэтта, придется пройти мимо неизбежной конторки охранника, а охрана во всех подобных зданиях обязана оберегать жильцов от нежеланных гостей. Если ее имени нет в списке ожидаемых посетителей, ей и шагнуть не дадут к лифту.

Руки Мередит невольно сцепились в рулевое колесо; паника и нерешительность овладели ею, и она заставила себя несколько раз глубоко вздохнуть. Машины тронулись, и она чуть увеличила скорость. Нужно во что бы то ни стало придумать, как проскользнуть мимо охранника и подняться наверх. Если система охраны в Беркли Тауэрс такая же, как в других роскошных резиденциях, это будет нелегко. Правда, швейцар, возможно, пропустит ее в вестибюль, но охранник спросит, как ее зовут, проверит список посетителей, ожидаемых хозяином, и, не найдя ее имени, предложит позвонить Мэтту по телефону. И тут начнется самое сложное. Она не знает номера телефона Мэтта, а если бы и знала, он наверняка откажется разговаривать с ней. Как же одурачить охранника и пробраться в пентхаус так, чтобы Мэтт не заподозрил ее присутствия?

Двадцать минут спустя, остановив машину у входа в дом, где жил Мэтт, Мередит по-прежнему не знала точно, как собирается действовать, но в голове уже оформилось нечто вроде плана. Швейцар вышел ей навстречу с большим зонтиком, чтобы уберечь гостью от дождя, и Мередит вручил ему ключи, попросила отогнать машину, а потом открыла портфель и вытащила большой конверт из оберточной бумаги, в котором получила сегодня деловое предложение для отца.

С того момента, как она вступила в роскошный вестибюль, все шло так, как она и предвидела. Охранник в униформе осведомился, как ее зовут, проверил список и, не найдя ее имени, показал на белый с золотом телефонный аппарат, стоявший на конторке.

— К сожалению, я не нашел вашего имени в сегодняшнем списке, мисс Бенкрофт, — извинился он, — и поэтому, если хотите, можете позвонить мистеру Фаррелу. Мне требуется его разрешение, чтобы пропустить вас наверх. Надеюсь, вас это не затруднит.

Мередит с облегчением отметила, что охранник совсем еще молод, года двадцать три — двадцать четыре, и поэтому легче попадет на удочку, чем опытный, много повидавший мужчина. Она одарила его улыбкой, способной растопить камень.

— Не стоит извиняться. Она взглянула на карточку с именем, прикрепленную к нагрудному карману униформы. — Я прекрасно понимаю, Крейг. Номер в моей записной книжке.

Чувствуя на себе его восхищенный взгляд, Мередит порывалась в дорогу

сумочке, очевидно, пытаюсь найти записную книжку, и с извиняющейся улыбкой вновь перебрала содержимое сумочки. Потом, хлопнув себя по карманам пальто, взглянула на конверт из оберточной бумаги.

— О нет! — сокрушено воскликнула она. — Не может быть! Моя записная книжка! Она пропала! Крейг, мистеру Фаррелу необходимы эти бумаги! Он ждет!

Мередит взмахнула конвертом. — Вам придется меня впустить! — Понимаю, — пробормотал Крейг, жадно разглядывая прекрасное опечаленное лицо, — но не могу. Это против правил!

— Но мне нужно подняться наверх! Нужно! — умоляла она и, окончательно придя в отчаяние, сделала то, чего обычно избегала как огня. Мередит Бенкрофт, которая терпеть не могла похвалиться знакомством с известными людьми, фамильярно упоминать громкие имена и больше всего на свете ценила собственную анонимность, захопала ресницами, поглядела молодому человеку прямо в глаза и мило улыбнулась:

— По-моему, я вас где-то видела! Ну да, конечно... в универмаге!

— К-каком универмаге?

— «Бенкрофт энд компани!» Я Мередит Бенкрофт! — провозгласила она, внутренне корчась от стыда при звуках собственного грудного, чуть задыхающегося голоса. Тщеславная, напыщенная дура!

Крейг щелкнул пальцами:

— Ну да! Точно! Недаром мне показалось, что я вас узнал! Видел вас по телевизору и в газетах! Я большой ваш поклонник, мисс Бенкрофт.

Губы Мередит слегка дрогнули в невольной улыбке при виде столь открытого наивного восхищения. Парень ведет себя, словно она кинозвезда!

— Ну, а теперь, когда вы точно знаете, что я не преступница, не можете ли сделать для меня исключение? Всего один раз!

— Нет.

И когда Мередит открыла рот, чтобы возразить, Крейг пояснил:

— Все равно это ничего вам не даст. Вы не сможете выйти из лифта у пентхауса, потому, что двери лифтов не откроются, если у вас нет ключа или кто-нибудь из хозяев не откроет вам.

— Ясно, — расстроено вздохнула Мередит, уже готовая признать поражение, но следующая фраза едва не повергла ее в шок от неожиданности и тревоги.

— Вот что я сделаю, — решил Крейг, поднимая трубку и набирая номер. — Мистер Фаррел велел не беспокоить его, когда речь идет о гостях, которых нет в списке, но я сам позвоню ему и скажу, что вы здесь.

— Нет! — выпалила она, зная, что может он услышать от Мэтта. — То есть... правила есть правила, и вы, возможно, не должны их нарушать.

— Ради вас я готов нарушить любое правило, — широко улыбнулся Крейг и сказал в трубку:

— Это охранник из вестибюля, мистер Фаррел. Мисс Мередит Бенкрофт хочет видеть вас. Да, сэр, мисс Мередит Бенкрофт. Нет-нет. Не Бенкир. Бенкрофт. Знаете, универмаг «Бенкрофт».

Не в состоянии взглянуть в глаза Крейгу, которому Мэтт наверняка приказал вышвырнуть ее, Мередит закрыла сумочку, намереваясь начать поспешное отступление.

— Да, сэр, — кивнул Крейг. — Да, конечно.

— Мисс Бенкрофт, — окликнул он, видя, что Мередит отвернулась. — Мистер Фаррел велел передать вам...

Мередит прерывисто вздохнула: — Могу представить, что он велел передать мне. Крейг извлек из кармана ключи от лифта и кивнул:

— Могу попросить вас подняться. Дверь открыл шофер — телохранитель Мэтта в измятых черных брюках и белой сорочке с закатанными рукавами.

— Сюда, мадам, — произнес он торжественно, с типичным акцентом коренного жителя Бронкса, уместным теперь разве что в гангстерских фильмах тридцатых годов.

Дрожа от решимости и напряжения, Мередит последовала за ним через фойе, мимо изящных белых колонн, потом спустилась на две ступеньки вниз, в огромную гостиную с белыми мраморными полами. Джо привел ее к трем диванам со светло-зеленой обивкой, расставленным дугой вокруг необъятного стеклянного журнального столика.

Взгляд Мередит нервно скользнул от шахматной доски и шашек, стоявших на столе, к светловолосому мужчине, сидевшему на одном из диванов, а потом вновь обратился на Джо, который, по всей видимости, до ее прихода играл в шашки со стариком. Предположение ее подтвердилось, когда водитель, в свою очередь, уселся, раскинул руки по спинке дивана и воззрился на нее с нескрываемым интересом. Мередит, сгорая от смущения, покосилась на водителя, а потом на седоволосого незнакомца, в ледяном молчании наблюдавшего за ней.

— Я... пришла поговорить с мистером Фаррелом, — объяснила она.

— Тогда открой глаза пошире, девушка! — рявкнул он, поднимаясь. — Я, кажется, стою прямо перед тобой!

Мередит, окончательно потеряв способность соображать, растерянно смотрела на него. Стройный, мускулистый, с густыми волнистыми серебристыми волосами, аккуратно подстриженными усиками и пронизывающими голубыми глазами... Кто он?

— Здесь, должно быть, какая-то ошибка. Я пришла к мистеру Фаррелу...

— Да ты, кажется, окончательно перепутала все имена, девушка, — с едким сарказмом заметил Патрик. — Моя фамилия — Фаррел, да и твоя, кажется, не Бенкрофт, а по-прежнему Фаррел, насколько я слышал.

Мередит неожиданно поняла, кто перед ней, и сердце на миг, казалось, перестало биться — такая враждебность исходила от отца Мэтта.

— Я... не узнала вас, мистер Фаррел, — пробормотала она, заикаясь. — Мне нужен Мэтт.

— Зачем? Какого черта тебе от него надо?

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**



**Задавались ли вы когда-нибудь вопросом: «В чем смысл жизни»? И какой ответ находили?**

### Направо пойдешь - смысл жизни найдешь?

Представьте, что вы гуляете по парку. Щебечут птицы, шумят покачиваемые ветром деревья, журчит ручей... В чем смысл вашей прогулки? Какова ее цель? Получить радость от всего, что вас окружает, насладиться красотой природы, ее запахами и звуками, не так ли?

А теперь задумайтесь, разве жизнь - не та же прогулка? Да, вместо одной тропинки в ней сотни и тысячи дорог, и чтобы пройти их, понадобится десятки лет, но что от этого меняется? Прогулка длиною в жизнь наделена точно таким же смыслом, как и прогулка по парку, - испытать все предлагаемые ею ощущения.

Жизнь требует, чтобы мы находились в условной точке «здесь и сейчас», а не «там и тогда». Иными словами, она хочет, чтобы мы взяли по максимуму от каждого переживаемого момента. Разве тот, кому это удастся, спрашивает себя, а в чем, собственно, смысл жизни? Нет! Он отвечает на вопросы, которые ОНА перед ним ставит. И если вы то и дело погружаетесь в раздумья под названием: «Зачем и для

чего я живу?» - то, скорее всего... скучаете. А скучаете потому, что чего-то недополучаете от жизни. Как же так вышлет?

### Фантазия-воровка

Вы удивитесь, но главный враг наполненной, яркой, интересной жизни - наша чрезмерная увлеченность фантазиями. Если придавать им, фантазиям, слишком большое значение, они будут казаться реальнее, чем сама жизнь. Механизм прост: вы отдаете себя во власть воображения, а жизнь обходит стороной. Точнее - вы ее.

«Вот если бы выиграть в лотерею несколько миллионов!», «Вот если бы у меня был большой, красивый дом!», «Вот если бы мой парень вернулся ко мне!», «Вот если бы можно было начать все сначала!» - список таких «вот если бы», в которые мы периодически погружаемся, можно продолжать до бесконечности. Одно дело, когда такие мысли иногда посещают перед сном, совсем другое - когда становятся способом жизни и незаметно заменяют значительную ее часть. Ведь, вместо того, чтобы что-то предпринимать (искать работу с более высоким окладом, чтобы накопить на дом, пытаться по-

строить новые отношения, т.к. бывший парень уже женат, и т.д.), человек живет фантазиями, тратит на них массу энергии, и - самое страшное - ему кажется, что он как бы «при деле», что мир, который он себе придумал, действительно существует. Пока он питает иллюзии, ничего не делает для своего настоящего. А ведь этот миг и называется жизнью.

### Испорченное свидание

Получив приглашение на свидание, вы в красках представили все, что на нем произойдет. Вот вы сидите за столиком в ресторане, беседуете о любимых фильмах, хобби, путешествиях, поедая вкуснейшее блюдо и запивая вином, потом гуляете по городу, кормите уток в парке, затем визави провожает вас до дома и срывает с ваших губ поцелуй... И так раз за разом, словно кинолентку, прокручиваете в голове будущее свидание.

И вот оно действительно состоялось. Вроде все прошло отлично, но полного наслаждения вы не испытали, чего-то для этого не хватило. случилось следующее: вы отдали слишком много энергии

предвкушению свидания, фантазии о нем. И фантазия эта оказалась сильнее реальности. вспомните, наверняка разыгравшееся воображение однажды «украло» у вас остроту ощущений от отпуска, о котором вы давно мечтали, от поездки в страну ваших грез?

«Человек не может жить без фантазий, - скажете вы, - ведь они помогают прокладывать путь в жизни, мотивируют». Да, это действительно так. Проблемы начнутся тогда, когда вы принимаетесь руководствоваться исключительно ими, когда они замещают для вас реальность.

### Камешек в туфельке

Жизнь проходит мимо нас, когда мы с головой уходим в размышления. От фантазий они отличаются эмоциональной окраской - размышляем мы чаще всего о проблемах и трудностях.

Представьте: вы вышли на прогулку и вдруг почувствовали, что в туфле что-то колется. Вы ведь не пойдете с этой помехой дальше, ломая голову: это гвоздик вылез или камешек попал? Вы снимете туфлю, вытряхните камешек и забудете о нем - прогулка спасена!

Наши жизненные проблемы и есть этот камешек, который нужно вытряхнуть. Или вернуться домой и сменить обувь. А мы терзаем себя ими, размышляя о них всю прогулку. В итоге становится не до ощущений, и радости от жизни мы не получаем.

### Все просто!

...Если вы ломаете голову над вопросом: «Зачем я живу?» - значит, вам не хватает ощущений.

Лучше задайте себе другой вопрос: «А все ли я испытала в этой жизни?» Подумайте, посмотрите по сторонам, может, нечто интересное находится прямо под боком, а вы его все это время игнорировали из-за своих фантазий.

Жизнь не любит усложнять себя, и ответ на вопрос «В чем ее смысл?» прост - он в самой жизни. Тому, кто берет от нее все и хватается за каждое ощущение, философствовать просто некогда. Так пусть и вам будет не до философствований!

Процесс приготовления сметаны в старые времена был долог. Сначала свежее молоко скисало, затем с него снимались (сметались - отсюда и название) сливки. После этого их оставляли скисать, чтобы получить густую сметану. У современных производителей нет времени на долгие прелюдии, поэтому они добавляют загустители, стабилизаторы, консерванты. Вкус сохраняется, но пользы от такого продукта никакой. Где же найти настоящую сметану?

## Внимание на упаковку

Чтобы выбрать качественную сметану, обратите внимание на следующее.

**1.** Упаковка продукта не должна быть повреждена. Недопустимы влажность, протекание, разводы, пятна. В идеале она сухая и цельная.

**2.** На упаковке надпись «Сметана» и никакая другая. «Сметанный продукт», «Сметанка», «Сметаночка» и прочие вариации говорят о том, что внутри лишь подобие настоящей сметаны.

**3.** Срок годности не должен превышать 14 дней, лучше, если он составляет неделю.

**4.** «Продукт произведен с соблюдением ГОСТа» - проверьте, чтобы на упаковке была эта информация. Иначе сметана может быть некачественной.

**5.** Идеально, если в составе сметаны указаны только два ингредиента - сливки и закваска. Растительные жиры, крахмал, загустители и т.д. - лишнее.

## Изучаем что внутри

Открыв упаковку сметаны, обратите внимание на цвет и консистенцию продукта. Она должна быть белой, допустим легким кремовый оттенок. Цвет при этом равномерный. Консистенция - однородная, без каких-либо комочков или хлопьев. Хорошая сметана на вид



# Вся правда о сметане

На Западе ее называют «русскими сливками», а у нас привыкли сдабривать сметаной чуть ли не каждое второе блюдо. Получается вкуснее! Но так ли полезна сметана, которую мы покупаем в магазинах?

глянцевая, почти блестит, поверхность гладкая.

✳ по вкусу напоминает топленое масло. Вероятно, при изготовлении сметаны использовалось сухое молоко.

**Разбавьте сметану молоком, и она не свернется в супе и соусах!**

## Пробуем на вкус

Сложно определить качество продукта в магазине, не открыв упаковку. Зато дома это сделать вполне реально.

Не рекомендуется употреблять сметану, если она:

- ✳ слишком кислая. Возможно, в магазине ее хранили при неправильной температуре;
- ✳ содержит комки. Есть риск, что сливки, которые добавили в нее при производстве, оказались невысокого качества;
- ✳ пресная на вкус. Как правило, это случается из-за некачественной закваски;
- ✳ имеет на поверхности хлопья. Это говорит о начальной стадии скисания продукта;

## Проверка качества

Хотите проверить, насколько качественной является сметана, которую вы приобрели? Есть два надежных способа!

Добавить 1 ст. л. сметаны в стакан с горячей кипяченой водой. Перемешать ложкой. Качественный продукт полностью разойдется в воде, некачественный выпадет в осадок или разойдется неравномерно.

Если вылить сметану из упаковки на тарелку, она образует горку с равномерно расходящимися волнами. Все остальные вариации говорят о том, что продукт некачественный.

## 6 ВОПРОСОВ ЭКСПЕРТУ

**На самые популярные вопросы о сметане отвечает диетолог Светлана Лазарева**

### От сметаны толстеют?

Сметана будет способствовать набору веса лишь в том случае, если есть ее каждый день в больших количествах. Если употреблять несколько ложек в день, вреда для фигуры не будет.

### Какая жирность предпочтительнее?

Нежирной и маложирной считается сметана с содержанием жира от 10 до 14%. Жирные варианты - от 35 до 58%. В чистом виде употреблять такой про-

дукт постоянно не рекомендуется. Классический вариант - жирность 20-30%.

### Пастеризованная сметана полезная?

Пастеризованная сметана - та, что прошла термическую обработку. За счет применения высоких температур продукт теряет свои полезные свойства, так как все живые микроорганизмы погибают.

### Допустимы ли нормализованные сливки в составе?

В составе сметаны допустимы как обычные, так и нормализованные сливки. Наличие последних говорит о том, что

в процессе изготовления продукта сливки были разбавлены молоком (это и есть нормализация).

### Сметана помогает от ожогов?

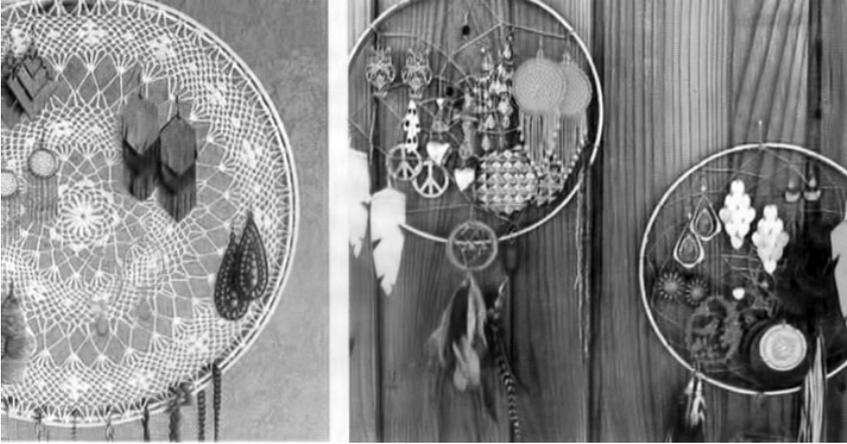
Этот продукт способен облегчить боль от ожогов за счет прохлады. Однако ускорить заживление он не может. Скорее, наоборот. Молочный жир закупоривает потовые железы и тормозит процесс восстановления тканей.

### Как продукт влияет на гормональный фон?

Считается, что сметана повышает уровень эстрогена у женщин и тестостерона у мужчин. Оба гормона отвечают в том числе за повышение либидо. Однако влияние сметаны индивидуально.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## КУДА ПОВЕСИТЬ СЕРЬГИ?

Недавно я увлеклась плетением особых амулетов, которые называются ловцы снов. Считается, что они избавляют человека от злых духов, но мне они нравятся, потому что утонченные и красивые. А некоторое время назад я обнаружила, что они, помимо прочего, могут стать прекрасным местом для хранения

сережек. Серьги удобно вешать в паутинку плетения: там они не теряются и не запутываются. Кстати, если вы не умеете сами плести ловцы снов, приобретите несколько готовых в магазине!

*Маргарита Овсова.*

## ЧЕМ ПОМОЖЕТ ВАЗЕЛИН



Многие привыкли считать вазелин исключительно бабушкиным средством. Но это далеко не так! Он справится с множеством проблем,

если знать, как им пользоваться.

**1. Вместо скраба.** Смешайте вазелин с кофейной гущей и нанесите вместо скраба на кожу.

**2. Для устойчивого аромата.** Прежде чем нанести туалетную воду или духи на кожу, смажьте участок вазелином. Запах продержится дольше.

**3. Идеальные брови.** Придать бровям красивую форму и «причесать» их поможет вазелин, если нанести небольшое его количество и расчесать брови щеточкой.

**4. Чтобы мебель блестела.** Любая деревянная мебель заблестит, если протереть ее фланелевой тряпочкой с предварительно нанесенным на нее вазелином.  
Дарья Поташенко.

## ИЗ ЧЕГО СДЕЛАТЬ НАТУРАЛЬНЫЙ ДЕЗОДОРАНТ?

К сожалению, проблема неприятного запаха пота не обошла меня стороной. В последнее время мне стал помогать довольно простой рецепт. Попробуйте его и вы. Возьмите небольшую миску и смешайте в ней 1

ч. л. пищевой соды и 1 ч. л. воды. Полученную кашку в небольшом количестве нанесите на область подмышек. Когда она высохнет, остатки стряхните.

*Нина.*

## Стираем кухонные полотенца в... микроволновке!

Наши бабушки кипятили белье в огромных чанах - результат получался блестящим! Так почему бы нам не перенять их идеи, подогнав под современность? Взять, к примеру, стирку полотенец. На моих кухонных полотенцах постоянно остаются жирные пятна, которые я с недавних пор предпочитаю удалять с помощью микроволновой печи.

Беру хозяйственное мыло, натираю им заранее замоченное грязное полотенце. Кладу в плотный мешок и, чуть приоткрыв его сверху, отправляю в микроволновку. Достаточно 10 минут на средней мощности, чтобы пятна исчезли! Останется только слегка простирнуть полотенце и сполоснуть его. Вынимаю из микроволновки, не обожгитесь!

*Роза Алымбаева.*

## Как надуть шарик?

Конечно, надуть шарик можно и обычным методом, который известен всем. Но деткам будет интересно показать другой способ. Возьмите пустую литровую пластмассовую бутылку. Налейте внутрь 0,5 стакана столового уксуса. В еще не надутый шарик аккуратно всыпьте 5 ст. л. пищевой соды. Затем наденьте шарик на горлышко бутылки так, чтобы он сидел плотно, и поднимите его. Когда сода попадет в бутылку, вы увидите, как шарик начинает подниматься и надуваться. Для детей это интересный опыт!

*Юлия Васильченко.*

## Заготовить лук впрок

Лук используется в большинстве блюд, а вот для того чтобы нарезать его, требуется время. Когда нужно приготовить обед как можно быстрее, дорога каждая минута! Для таких случаев у меня всегда запасен лук впрок. Если есть свободное время, я шинкую несколько луковиц, рассыпаю на фольгу равномерным слоем и отправляю в морозилку на 2-3 часа. После этого перекидываю в пакет с застежкой. Как только мне нужен лук, я просто беру необходимое количество, остальное убираю в холодильник.

*Маргарита.*



# РОЗОВЫЙ АЖУРНЫЙ КАРДИГАН

Удлиненный кардиган без застежки подкупает нас чередованием выразительных ажурных узоров и превосходной пряжей из отборного биохлопка.

**РАЗМЕРЫ**  
38/40 (42/44) 46/48

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

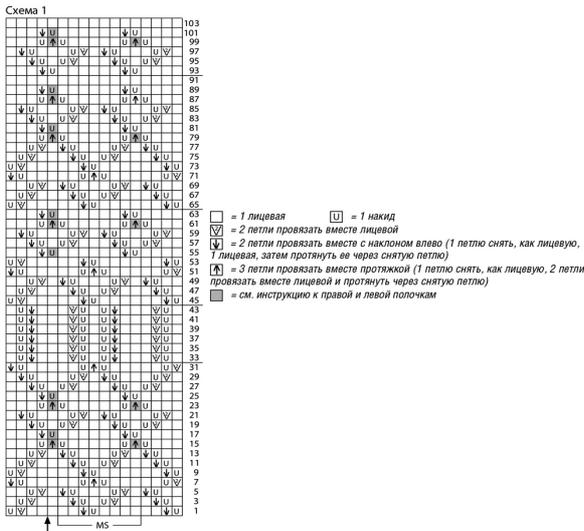
Пряжа (100% хлопка; 90 м/50 г) — 650 (700) 750 г розовой; спицы №4 и 4,5; крючок №4.

**УЗОРЫ И СХЕМЫ**

**ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ**

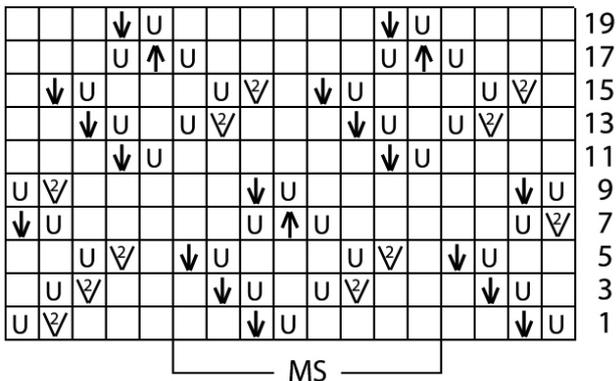
Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

**АЖУРНЫЙ УЗОР А**



Число петель кратно  $8 + 1 + 2$  кромочные = вязать согл. схеме 1. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах все петли и накиды провязывать изнаночными. Начать с 1 кром. и петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта и 1 кром. Выполнить 2 раза 1—32-й ряды, выполнить 1 раз 33—44-й ряды, выполнить 2 раза 45—64-й ряды, затем выполнить 1 раз 65—92-й ряды = 144 ряда, затем постоянно повторять 93—104-й ряды.

## Схема 2



**АЖУРНЫЙ УЗОР В**

Число петель кратно  $8 + 1 + 2$  кромочные = вязать согл. схеме 2. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах все петли и накиды провязывать изнаночными. Начать с 1 кром. и петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта и 1 кром. Постоянно повторять 1—20-й ряды.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ**

16,5 п. х 23 р. = 10 х 10 см.

**ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ**



СВОИМИ  
руками

### СПИНКА

На спицы №4 набрать 99 (107) 115 п. и для планки связать 0,5 см = 1 изнаночный ряд лицевыми и 2 ряда лицевой гладью.

Продолжить работу на спицах №4,5 ажурным узором А.

Через 54 см = 124 ряда (51,5 см = 118 рядов) 49 см = 112 рядов от планки закрыть для проймы с обеих сторон  $1 \times 8$  п. = 83 (91) 99 п.

Через 72 см = 166 рядов от планки закрыть для плечевого скоса с обеих сторон  $1 \times 6$  п., затем в каждом 2-м ряду закрыть  $3 \times 6$  (7) 8 п.

Через 75,5 см = 174 ряда от планки закрыть оставшиеся 35 (37) 39 п., при этом средние 25 (27) 29 п. образуют горловину, внешние по 5 п. — плечи.

### ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

На спицы №4 набрать 51 (55) 59 п. и связать планку, как на спинке.

Продолжить работу на спицах №4,5 ажурным узором А, при этом для 2-го размера закончить петлями до стрелки; в конце ряда все выделенные серым петли с двойным наклоном влево заменить 2 п., провязанными вместе с наклоном влево (= 1 п. снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю) и вместо всех выделенных серым накидов провязать 1 лицевую.

Через 50,5 см = 116 рядов (48,5 см = 112 рядов) 46,5 см = 108 рядов от планки закрыть для скоса горловины по левому краю  $1 \times 1$  п., затем в каждом 4-м ряду  $13$  (14)  $15 \times 1$  п.

Одновременно выполнить пройму и плечевой скос по правому краю, как на спинке. На высоте спинки закрыть оставшиеся 5 п. плеча.

### ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать так же, как левую полочку, но в зеркальном отображении, при этом узор 2 начать с раппорта и выделенные серым петли с двойным наклоном влево в начале ряда сразу после кром. заменить 2 п., провязанными вместе лицевой.

### РУКАВА

На спицы №4 набрать для каждого рукава по 43 (43) 51 п. и связать планку, как на спинке.

Продолжить работу на спицах №4,5 ажурным узором В.

Через 20 см = 46 рядов от планки прибавить для скоса рукава с обеих сторон  $1 \times 1$  п., затем для 1-го размера попеременно в каждом 8-м и 10-м ряду  $7 \times 1$  п., для 2-го и 3-го размеров в каждом 6-м ряду прибавить  $11 \times 1$  п. согл. узору = 59 (67) 75 п. Через 56,5 см = 130 рядов от планки закрыть все петли.

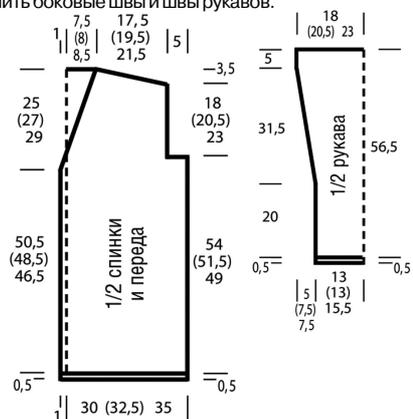
### СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

Прямые борта полочек, скосы горловин полочек и край горловины спинки обвязать 1 рядом ст. б/н и «рачьего шага» (= ст. б/н выполнять в направлении слева направо).

Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

### ВЫКРОЙКА





# Маски и компрессы

## ДЛЯ УСТАВШЕЙ КОЖИ

**Натуральные маски и компрессы вернут коже здоровый вид: восстановят водный баланс кожного покрова, разгладят мелкие морщинки и устроят шелушение.**

Стрессы, недосып, неправильное питание - все это отражается на коже не лучшим образом. Хотите выглядеть красивой и здоровой, больше бывайте на свежем воздухе, не забывайте про физическую нагрузку (идеальный вариант - ходьба), сделайте выбор в пользу здоровой пищи. Решиться на перемены непросто, поэтому начните с малого. Например, заведите привычку делать маски и компрессы для вашей кожи. Ей тоже необходим отдых и питание! Составы нанесите на кожу через день в течение двух недель. Через месяц курс можно повторить.

### ШАГ 1

#### Вернуть здоровый цвет лица

Маску наносят на лицо и зону декольте на 15-20 мин.

**Творожно-огуречная.** Очистите огурец среднего размера от кожуры и натрите на мелкой терке. Смешайте с 2 ст. л. творога средней жирности. Маску нанесите на лицо.

Творог омолаживает дерму, поддерживает тонус лицевых мышц, уменьшает шелушения и питает кожу лица витаминами группы В, С, А и РР. Огурец помогает бороться с возрастными изменениями кожи (морщины, увядающий внешний вид), отечностью, тем-



ными кругами под глазами, а также с воспалениями и покраснениями.

**Медовая.** Смешайте 1 ст. л. жидкого меда с 0,5 ч. л. порошка корицы. Затем для сухой кожи добавьте 1 ст. л. оливкового масла и 1 сырой яичный желток. Для нормальной и комбинированной - 2 ст. л. нежирного йогурта и 1 ст. л. нежирной сметаны. Для жирной - 1 сырой яичный белок и 2 ст. л. нежирного йогурта.

Мед питает и увлажняет кожу, улучшает кровообращение и способствует регенерации тканей и обновлению клеток. Корица же обладает антибактериальным и противовоспалительным действием, омолаживает кожные покровы, придает гладкость и упругость коже.

### ШАГ 2

#### Тонизировать

#### и подтянуть дерму

**Глиняная.** 2 ст. л. голубой глины разведите теплой водой до состояния густой сметаны. Нанесите на кожу лица на 15-20 мин., смойте теплой водой. Глина содержит большое количество минеральных веществ, которые ускоряют обменные процессы в коже.

**Морковная.** Смешайте 1 ст. л. натертой моркови со взбитым белком. Добавьте 1 ч. л. муки, чтобы маску было удобнее нанести на кожу лица. Через 15 мин. умойтесь прохладной водой. Витамины и активные вещества, содержащиеся в яичном белке, проникают глубоко в дерму, стимулируют процессы регенерации. Морковь насыщает кожу витамином А, который способствует разглаживанию морщинок.

✓ После использования домашних масок желательно воспользоваться лосьоном для лица, а затем нанести на кожу увлажняющий крем. Комплексный уход поможет быстрее добиться нужного результата.

### ШАГ 3

#### Убрать следы усталости вокруг глаз

**Петрушка** помогает при отеках. Нанесите измельченную зелень петрушки на веки, прикройте влажными ватными тампонами и оставьте на 15 мин. Смойте теплой водой.

**Овсянка** тонизирует и успокаивает раздраженную кожу. Залейте овсяные хлопья молоком. Когда они разбухнут, заверните кашу в марлю и положите на глаза на 20 мин. Смойте теплой водой и нанесите крем для области вокруг глаз.

**Яблоко** улучшает цвет кожи, избавляет от темных кругов под глазами. Натрите на мелкой терке яблоко, нанесите на кожу вокруг глаз на 15-20 мин. Смойте теплой водой.

### КОМПРЕССЫ

Компрессы делайте раз в неделю в течение месяца. Результат превзойдет ваши ожидания! Кожа смягчится, станет гладкой и матовой.

**Ароматический.** В 0,5 л теплой кипяченой воды добавьте 3 капли масла сандалового дерева и 4 капли масла розового дерева. Смочите в этом растворе хлопчатобумажную ткань и положите ее на лицо. Когда компресс остынет, его можно повторить.

**Горячий.** Сложите в 2-4 слоя небольшое махровое полотенце, намочите в горячей воде (39-42 градусов) и положите на лицо на 15 мин. Компресс усилит приток крови, расслабит мышцы лица.



## КАКИЕ СУМКИ В МОДЕ

*Мария.*

Соломенные сумки-корзинки или сумки с вставками из плетеной соломки - тренд, который остается актуальным с прошлого лета. В коллекциях аксессуаров весна-лето 2018 дизайнеры обыграли соломенный тренд по-разному. Это может быть классическая плетеная пляжная сумка с забавными помпонами или напоминающая корзинку для пикника. Оригинальную круглую сумку из соломки можно сочетать с любым образом, а клатч подойдет для выхода в свет.

Интересный тренд этой весны - ручки в виде колец. Они могут быть металлическими, деревянными или кожаными, большие или маленькие. Главное, чтобы носить такую сумку было удобно. Белый цвет - актуальное и свежее решение к весенне-летнему сезону. Белая сумка станет акцентом вашего образа, отлично будет сочетаться с монохромными нарядами. Популярны модели жесткие, структурированной геометрической формы, с черными и золотыми деталями, с декором на ручке.



## КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ БРОШЬ?

*Евгения Егорова.*

В этом сезоне самые актуальные броши - крупные, эффектные. Также не утратили своих позиций и маленькие броши. Аксессуар будет уместен везде: на воротнике блузки, шляпе, шарфе, лацкане пиджака, на сумке и даже на туфлях. Комбинировать можно совпадающие по стилю, цвету, фактуре брошки. Украшение крепится к области, которую хотят выделить. Если его размес-

тить возле шеи, это привлечет внимание к лицу, в зоне декольте - к бюсту. Брошь должна выделяться и не сливаться с цветом наряда, иначе ее никто не заметит. Пояс с брошкой прекрасно подчеркнет красивые изгибы фигуры. На рубашке или блузе украшение можно носить так же, как на платье. Актуально в нынешнем сезоне - под воротом одежды, застегнутой на все пуговицы.



## ГЛУБОКИЙ ВЫРЕЗ У ПЛАТЬЯ - ВУЛЬГАРНО?

*Ольга Куравлева.*

Платье с глубоким декольте может быть и эталоном стиля, и признаком дурного вкуса. Наряды с декольте хорошо смотрятся, если грудь красивой формы, а кожа в идеальном состоянии. Важно знать, как выбирать платье, и на какие мероприятия их можно носить. Наиболее уместный вариант - вечернее платье с глубоким декольте. Вырез - это уже достаточное украшение платья, поэтому не стоит выбирать для таких нарядов яркие ткани, использовать слишком навязчивый декор. Если вы остановились на декольтированной модели для торжественного мероприятия, то лучше выбирай-

те длину в пол или миди. Модель не должна иметь других провокационных деталей, например, высокого разреза на юбке. К наряду с глубоким вырезом требуется специальное белье. Если платье обтягивающее, то это должно быть трикотажное бесшовное белье. Для пышной груди выбирайте бюстгальтер с достаточно широкими лямками, чтобы он хорошо поддерживал грудь. Украшения выбирайте в зависимости от формы выреза. Так, если линия декольте драпирована вышивкой или оборками, то можно обойтись и без коле. Во всех остальных случаях колье или кулон будут уместны.



## СМЕТАННЫЙ ШЕРБЕТ С АРАХИСОМ

По 150 г сметаны и сахара, 50 г арахиса, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 чайн. ложки лимонной цедры, 1 чайн. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Арахис прогрейте на сковороде, очистите от кожицы. С лимона счистите цедру и выдавите сок. В сковороде смешайте сметану и сахар. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на умеренном огне 20-25 минут. Сметана будет булькать, пузыриться и пыть. Когда масса загустеет и станет

кремового цвета, всыпьте арахис, цедру и влейте лимонный сок. Перемешайте и прогревайте еще 5 минут. Застелите форму пергаментом, смазанным сливочным маслом. Влейте сметанно-арахисовую массу и дайте ей застыть. Разрежьте шербет на брусочки, обваляйте их в сахарной пудре.

## ИЗ ПЕРВЫХ ОВОЩЕЙ

**Соус дзадзики готовлю чуть ли не каждый день**



Как только на рынке появляются первые огурцы, чуть ли не каждый день готовлю греческий соус дзадзики. Он прекрасно подходит для мяса, рыбы, а можно просто есть ложками или намазывать на хлеб. В самую жару этот соус - то, что надо. Он не только помогает сохранить легкость и при этом получить все необходимые питательные вещества, но и помогает снижать вес и улучшает работу кишечника, борется с дисбактериозом. Для приготовления соуса дзадзики понадобится 3 стакана натурального йогурта (можно заменить густым кефиром или простоквашей), 3 ст. ложки лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 2-3 средних огурца, по 1 ст. ложке соли и измельченного укропа, несколько листиков мяты, щепотка черного перца. Огурцы нарезаю на небольшие кубики, выкладываю в миску и посыпаю солью. Перемешиваю, накрываю крышкой и оставляю на полчаса. Затем сливаю сок, смешиваю с йогуртом, лимонным соком и остальными ингредиентами,

которые измельчаю и тщательно перемешиваю. Все, соус готов. Даю постоять ему час в холодильнике - и можно подавать на стол.

*И. Кравченко.*

**Фаршированные кабачки - мое любимое блюдо**



Спешу поделиться и своим любимым блюдом. Понадобится: 4 кабачка, по 2 болгарских перца, моркови, помидора и луковички, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса, соль по вкусу. Кабачки разрежьте вдоль пополам, выньте сердцевину и мелко порубите ее. Перец и лук очистите, нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке. Помидоры также нарежьте кубиками. Вынутую мякоть кабачка смешайте с овощами и обжарьте на сильном огне в раскаленном масле 5-10 минут, помешивая. Остудите, посолите, заправьте уксусом. Кабачки выложите на противень в один слой, посолите их. Заполните овощной смесью и запекайте в духовке 40 минут при 180 градусах.

*А. Трофимов.*

## Пригодится

\* Нарезанные лимоны быстро сохнут и подкисают. Нарежьте их кружочками, сложите в банку и засыпьте сахаром. Вкусно и без порчи!

\* Печень будет намного вкуснее, если перед обжариванием опустить ее на 1 минуту в кипящую воду, затем обмыть холодной водой и просушить. Печень надо жарить несоленой, иначе она будет твердой.

\* В рецепте указан рубленый миндаль? Замените его обжаренным на сковороде геркулесом. При обжарке на сливочном масле его вкус похож на марципановый, а без масла получается ореховым.

## ДЕШЕВАЯ ЗАПЕКАНКА



Пропускаю через мясорубку говяжью печень, пару кусочков сала, добавляю в нее немного мясного фарша, нарезанный лук. Еще толку вареную картошку. Выкладываю слоями в форму и запекаю в духовке.

*А. Кочева.*

## ЗАВТРАК С СОБОЙ...

Когда готовлю семейный ужин, овощей для салата нарезаю немного больше, чем требуется. К ним добавляю остатки из кастрюль - мясо, гарнир или поджариваю яйцо. Все складываю в контейнер и беру с собой на работу. Так обхожусь без лишних трат.

*Л. Дерюгина.*



### ПИВНОЙ СУП «БАВАРСКИЙ»

*По 1 бутылке светлого и темного пива, 2 яйца, 1/2 стакана молока, по 2 ст. ложки сахара и муки, 1/2 чайн. ложки измельченной цедры лимона или имбиря.*

Пиво вскипятите с цедрой лимона и снимите с плиты. Разведите 1 ст. ложку муки в 1/4 стакана холодного молока и вливайте в пиво, постоянно помешивая венчиком. Добавьте сахар и соль по вкусу, влейте яйцо, взбитое с оставшимися молоком и мукой. Поставьте на плиту, варите на слабом огне 5-7 минут, помешивая. У второго яйца отделите белок, желток взбейте с несколькими ложками супа, добавьте в кастрюлю, перемешайте, разлейте по тарелкам и ешьте горячим.

### САЛАТ ИЗ РЕДИСА С КУРИЦЕЙ

*100 г отварного куриного филе, 1 свежий огурец, 10 редисок, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки сметаны, зеленый лук, зелень чеснока, петрушка, соль.*

Филе и огурец нарежьте кубиками. Белки нарежьте на небольшие кубики, редис - напололам и добавьте к курице и огурцу (3-4 редиски оставьте для украшения). Салат посолите, перемешайте и выложите на тарелку. Полейте сметаной, сверху раскрошите желтки. Посыпьте измельченным луком, чесноком. Украсьте петрушкой и сделанными из редиса цветочками.

### РАГУ СО СВИНИНОЙ И ФАСОЛЬЮ

*700 г картофеля, 500 г свинины, 200 г стручковой фасоли, по 1 кабачку, моркови и луковице, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль, растительное масло.*

Лук нарежьте кубиками, морковь натрите, чеснок пропустите через пресс и все обжарьте в небольшом количестве масла. Мясо нарежьте кусочками, положите к овощам и готовьте до румяного цвета. Картофель очистите, нарежьте брусочками, добавьте к мясу. Туда же положите фасоль. В 1 стакане воды разведите томатную пасту и влейте в блюдо. Долейте воды, чтобы картофель был немного покрыт, и доведите до кипения. Посолите, поперчите и тушите на среднем огне под крышкой 40 минут. Добавьте кабачок, нарезанный брусочками, и тушите 5 минут.



## ДЛЯ ТЕХ, КТО БОЛЕН ДИАБЕТОМ



### ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЫ

*1/2 стакана пшеничной муки, по 2 стакана гречневой муки и обезжиренного молока, 2 яйца, 15-20 г дрожжей, 1 ст. ложка сливочного масла, растительное масло для жарки.*

Разведите дрожжи в 1 стакане теплого молока, просейте пшеничную муку, накройте и поставьте в тепло на 40 минут. Добавьте еще 1 стакан теплого молока, гречневую муку, сливочное масло и

2 желтка. Вымесите тесто, верните в тепло еще на 1 час. Взбейте 2 белка в пышную пену, добавьте их в тесто. При выпечке учитывайте, что гречневые блины более капризные.

### КЕКС С МАКОМ

*5 яичных белков, 2 стакана ржаной муки, 3/4 стакана сухого молока, 1 ст. ложка ксилита, 1/2 ст. ложки соды, растительное масло, мак, соль.*

Перемешайте муку с сухим молоком. Добавьте соль, соду, взбитые в пену яичные белки, ксилит, мак и перемешайте. Тесто выложи-

те в смазанную маслом форму для запекания и поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 35-40 минут.





## ЧТОБЫ ЦВЕЛА СИРЕНЬ

Срывать цветущие ветки сирени - не варварство! Это принесет пользу для кустарника. Увидите: на следующий год цветение будет еще роскошнее. Поэтому всегда весной обрезаю отцветшие кисти. Если этого не сделать, то в будущем году цветки будут мелкие и слабые. Все питательные вещества, которые должны были пойти на закладку цветочных почек, уйдут

на формирование семян и плодов. Хотя есть красивые сорта сирени, которые вообще не завязывают семенные коробочки. Это всемирно известные Красавица Москвы и Леся Украинка - такие сорта можно не обрезать, цветение все равно будет хорошим. Но подровнять крону, чтобы была аккуратной, нужно обязательно.

*Ольга Климова.*

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ БАРХАТЦЕВ

У многих не получается вырастить однолетние бархатцы из-за того, что их поражает грибковая болезнь. Причин ее появления может быть две: ежегодная посадка цветов на одно и то же место или подкормка свежим перегноем.

Я рекомендую перед посевом на рассаду обязательно замочить семена в соке

алоэ или в растворе марганцовки. А место будущей посадки заранее полить раствором медного купороса: он обеззараживает почву.

Не увлекайтесь азотными и органическими удобрениями! От этого растение стремительно растет, но цветет слабо.

*Елена Писаренко.*

## МЕДОСМОТР ГЛАДИОЛУСОВ



В апреле пора проращивать клубнелуковицы гладиолусов. Я достаю их из погреба и даю отлежаться пару часов в тепле. Затем погружаю

в розовый раствор марганцовки на 15-20 мин., промываю под краном и просушиваю. Внимательно осматриваю каждую луковицу. Если вижу места, пораженные паршой (черные глубокие пятна), то вырезаю их острым садовым ножом. Затем смазываю это место зеленкой. Луковицы раскладываю в коробку и ставлю на светлое место в комнате для проращивания. Так луковицы хранятся у меня до высадки в цветник.

*Елена Писаренко.*

## ГДЕ ПУСТО, А ГДЕ ГУСТО?

Всегда сею на рассаду корневую сельдерей, у этой культуры есть особенность - очень мелкие семена. Поэтому сначала в рассадный ящик я насыпаю почву, а сверху небольшой слой снега.

Сею так, как будто солю снег. Семена на белом фоне прекрасно видны: если где-то густо, то зубочисткой я распределяю их равномерно. Емкости накрываю плен-



кой и ставлю на подоконник. Рассаду можно не подсвечивать, поскольку растения выносят небольшое затенение.

*Ольга Архипова.*

## ЧТО ДЕЛАТЬ С ДОЛГОВЯЗЫМИ ПОМИДОРАМИ?



Если помидоры очень вытянулись, необходимо поделить стебель на две равные части. Я для этого беру бритву, отсчитываю снизу 5 листьев и отрезаю. Макушку ставлю в банку с водой. Воду готовлю специально: 10 г суперфосфата заливаю 100 мл горячей воды, доливаю до 1 л и жду,

когда удобрение растворится. 50 мл этого раствора добавляю в 1 л воды и ставлю в эту воду томаты.

Через неделю макушки отрастают корешки, и я сажаю их в отдельные горшочки. А из нижней части растения вскоре появляются новые побеги - пасынки. Жду, когда они достигнут 5 см, после чего оставляю только два верхних пасынка, а нижние побеги удаляю. Этот способ мне посоветовала соседка. Попробуйте, он действительно работает!

*Елизавета Кириллова.*

## ТЫКВЫ ПО-ДЕДОВСКИ

Чтобы вырастить максимально крупные тыквы, я пользуюсь старым дедовским способом. Плодородную дернину нарезаю кусками произвольного размера. Складываю их травой вниз в теплую парниковую грядку по всей длине. Вдоль дерна делаю ножом надрезы глубиной 5 см и помещаю в них семена острым концом вверх на расстоянии 5-7 см друг от друга. Надрезы сжимаю и присыпаю просеянной почвой, регулярно поливаю.



Когда рассада подрастет до 30-40 см, дерн нарезаю на куски. Высаживаю на хорошо удобренную грядку, расположенную в теплом месте. Ежедневно поливаю растения!

*Ирина Агеева.*

## Поздравления

**Лио АРВЕЛАДЗЕ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем всех земных благ, мира и процветания.

*Суважением, Анна Орфаниди, Додо Лалишвили, Нанули Варазашвили, Мадонна Карсанова, Елена Яровая, Валентина Неженцева, Лали Дгебуадзе, Деджидило Эристави, Раиса Мкртчян, Лана Стоева, Ия Перадзе, Диана Габарашвили, Этери Шенгелия и все, кто вас любят.*

**Сандру ШЕНГЕЛИЯ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем радости и процветания, хорошей перспективы.

*Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Зоряна Яякова, Анна Димчева, Натали Сацерадзе, Алла Фридрих, Веста Квернадзе, Ангелина Клионики, Валентина Достигаева, Ирина и Спирула Икономиди, София Шарафян, Ирина и Ольга Энтиди.*

**Анну ДИМЧЕВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем радости и света. Пусть пришлют тебе сердечный привет из Долины Роз и Селистры твои подруги.

*Суважением, Анна Орфаниди, Донка Младенова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Стефка Дончева, Лада Николова, Малуза Горанова, Ионка Христова, Мария Стромова, Кристина Димитрова, Финка Гаргова, Лина Радева-Нергадзе, Маргарита Ганева, Елена Микелашвили, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетуцеси, Сандра Шенгелия, Елена Шишкина, Этери Марташвили, Ирина Подсоснок, Оксана Билозир, Анна Еловенко, Ирина Стасюк, Инна Артеменко, Екатерина Станиси, Иорданка Евтимиади, Наргиза Оганова, Марина Мурадян, Тинико Маргвелашвили.*

**Наталию ПСАРОПУЛО**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем, чтобы твоя жизнь была похожа на книжный роман, который счастливо кончается.

*Суважением, Анна Орфаниди, Нина Романиди, Ксения Спиранди, Елена Иваницкая, Вектра Диомова, Марина Кондролова,*

*Ольга Лучинка, Элеонора Гвадзабия, Манана Орагвелидзе, Алла Буковинская, Пепела Копалеишвили, Майя Венкова, Сильвия Оганесян, Мери и Нино Кешелава и все, кто тебя от души любят.*

**Медею ТУРКЕСТАНИШВИЛИ**  
поздравляем  
с 86-летием со дня рождения.  
Желаем крепкого здоровья, долголетия и всегда вспоминать светлое детство.

*Ваши близкие: Анна, Владимир, Екатерина, Ирина, Лидия, Маргарита, Сергей, Яна.*

**Илону КОДРЯНУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем светиться ясным солнышком и несмотря ни на что радовать всех.

*Суважением, Ирина Орфаниди, Диаманта Биешу, Мария Драгомириу, Ланда Урзичану, Арина и Мелисула Спатару, Дорина Ротару, Зоя Дранга, Ангелия и Лидия Ботезату, Сильвия Загоряну, Иоанна Капрату и все, кто тебя любят, дорогая Илоночка.*

## Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородный и курящий просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.  
Звонить с 10.00 до 19.00.

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, одинокий пенсионер, обеспеченный отдельным, зарегистрированным жильем: 3-комнатная квартира на 3 этаже, 3 больших подвала, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос с малой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави)  
22-34-99.

## Улыбнитесь

**Учительница этики попала молотком себе по пальцу и на полчаса стала учителем труда.**

+ + +  
- Передай, пожалуйста, соль... Спасибо!

- Ну что ты, за что спасибо? Мы ведь с тобой одна команда, одно дело делаем!  
- Какое?  
- Жрём!

+ + +  
**Как родители приучали меня к самостоятельности:**

**Прихожу домой вижу записку:**

- Сосиски на столе.

**В следующий раз:**

- Сосиски в кастрюле на плите, разогрей.

**Затем:**

- Сосиски в холодильнике. Свари.

**Потом.**

- Сосиски в магазине. Деньги на столе. Сходи, купи и свари.

**Последняя записка гласила:**

- Сосиски в магазине. Деньги – на работе.

+ + +  
Сидят дед с бабкой за столом. Обедуют. Бабка чавкает. Дед не выдерживает и бьет ложкой бабке по лбу.

- За что?

- Не чавкай.

Бабка перестала чавкать. Дед опять бьет её ложкой по лбу.

- За что?

- Как вспомню, аж бесит.

+ + +  
**- Пить будешь?**

- Хэ-э-э, нет!

- Что так?

- Язва у меня...

- В желудке?

- Хуже, в семье!

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №24

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Перевал. Белка. Сауна. Фурор. Обличие. Комиссар. Рокот. Оптимизм. Синатра. Вудс. Оборона. Зазор. Пафос. Копи. Аросева. Лошак. Денатурат. Сари. Висок. Поэма. Стопа. Посиделки. Аут. Русло. Выпад. Весло. Тик. Драже. Лимит. Навет. Кар.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Абрикос. Залив. Символ. Лоцман. Сноп. Пим. Авокадо. Пола. Насос. Турок. Квас. ДДТ. Абсурд. Акула. Аспид. Диван. Ниро. Ежа. Плач. Профан. Сев. Бора. Рефери. Осот. Прирост. Омар. Сусло. Вершки. Опера. Эластик. Озон. Варум. Улица. Ритм. Амати. Автоклар.

**СВАДЬБА ДАКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*железнодорожный журнал №18-2016*

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

**ЦЕНА 1 лари 50 тетри.**  
**В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.**  
**Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.**

## Домашние любимцы



# Я ХОЧУ ЖИТЬ!

**И**стория русского той-терьера Бусинки, к сожалению, не единична в наше время. Бусинку взяли в семью, где рос ребенок, а через год принесли в ветклинику, но не лечить, а усыплять! Мальчик, «играя» с собачкой, разбил ей глаз и чуть не сломал шею. На Бусинкино счастье, работал в этой клинике Доктор с большой буквы. Он категорически отказался усыплять молодое животное, попытался объяснить, что глаз можно удалить, собака легко адаптируется и будет прекрасно жить дальше. Но, так называемые, «хозяева» не захотели возиться с большим животным и оставили беднягу в клинике. Доктор обратился в приют, и уже волонтеры готовили Бусю к операции, ухаживали за ней, снимая отек каплями и антибиотиками. Оказалось, что вдобавок у нее сломан хвост, есть проблемы с лапками и зубами...

Мы взяли Бусю в семью, хотя

у нас уже были две хаски, но они настроены миролюбиво к мелким собакам. У нас тоже есть дети, но они прекрасно знают, что животных НЕЛЬЗЯ обижать! Сейчас Буся освоилась, считает меня своей мамой и все отдаст за право посидеть на ручках! Да, у нее только один глазик, но это ей абсолютно не мешает жить. Она удивительно ласковая и преданная. Впрочем, как большинство приютских зверей. Оценивайте свои силы и возможности, заводя животных. А если уж завели - не предавайте их! Вот и сейчас, если вы изучаете, кого бы завести в качестве домашнего питомца, у вас доброе сердце и есть желание помочь - загляните в ближайший приют. Там наверняка вы найдете себе верного друга. А он отплатит вам любовью от всего собачьего или кошачьего сердца.

**Юлия**

**Абзалимова.**

## НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ...

**К**отенок родился с удивительной мордочкой, не похожий на обычных кошек. А люди, как известно, не любят «не таких как все», поэтому счастливое будущее для малыша могло и не наступить.

Девушка Лори работает с детьми с ограниченными возможностями. После уроков, выйдя на улицу, она заметила котенка, который сидел у дверей медицинского центра. То ли «потеряшка», то ли брошенный. Ни кошек, ни других котят поблизости не было. Лори направилась к машине, котенок побежал за ней.

«Погибнет под чьими-нибудь колесами», - вздохнула девушка и, подхватив пушистый комочек, отправилась домой. Четкого плана не было. Действовала по принципу «разберемся». Дома находку изучила. Кошечка была маленькой,



блехастой, но с такой забавной мордочкой, что смотреть на нее без улыбки не получалось.

У ветеринара выяснилось, что кошечке около 5 недель, весит она 283 грамма, здорова, но страдает от хромосомного отклонения, из-за которого так и выглядит. «Вы можете сдать животное в приют. Решать, конечно, вам, но там вряд ли найдут ему хозяев. Слишком уж выглядит малыш своеобразно. Скорее всего, котенка усыпят».

Усыпить такую милаху? Лори она пока-

залась самой красивой на свете! «Не бойся, - шепнула она крохе, - никакого приюта! Будешь жить с нами».

Новую питомицу в семье назвали Уиллоу в честь дороги, на которой ее нашла Лори. Теперь это домашняя взрослая трехкилограммовая кошка, которая дружит с боксером Эллой. Ладят они настолько хорошо, что спят в обнимку, и собака терпит все от непослушной сестрички. В благодарность Уиллоу вылизывает Эллу по несколько раз в день.

# Кукла амигуруми

**Вязаные куклы амигуруми становятся новым трендом среди детских и интерьерных игрушек. И хотя вязание кукол крючком - занятие кропотливое, результат стоит усилий! Только взгляните на эту модель - само очарование!**

**Вам понадобится:**

**Пряжа (100% акрил, 250 м/100 г); наполнитель (синтепух, холлофайбер); крючок №1,5; игла для шивания деталей; картон для стелек; винтовые глазки для кукол; трессы для кукол; х/б пряжа для вязания одежды; ткань, фатин, кружево, бусины, пуговицы для декора одежды.**

Очередная выдумка жителей Японии называется амигуруми. В переводе с японского - «вязаное», «завернутое». На деле это милые вязаные игрушки-зверушки, куклы и симпатичные предметы (тортики, сумочки, чашечки). Все детали куклы вяжутся сбн по спирали за обе стенки петли. Набивайте детали игрушки наполнителем в процессе вязания.

**1. Голова куклы.** Наберите 4 в.п., замкните в кольцо. 1-й ряд. В центр кольца вяжите 6 сбн. 2-й ряд. Провяжите прибавку в каждый столбик = 12 сбн. 3-7-й ряды. Равномерно прибавляйте (удваивайте) каждый 2-й, 3-й и т.д. до 6-го сбн, пока не будет 42 сбн. 8-9-й ряды вяжите ровно. 10-й ряд. Удваивайте каждый 7-й сбн. = 48 сбн. 11-12-й ряды вяжите ровно. 13-й ряд. Удваивайте каждый 8-й сбн. = 54 сбн. 14-20-й ряды вяжите ровно. 21-26-й ряды равномерно убавляйте петли, начиная с каждого 8-го и до каждого 3-го сбн = 18 сбн.

**2. Туловище куклы.** Наберите 4 в.п., замкните в кольцо. 1-й ряд. В центр кольца вяжите 6 сбн. 2-й ряд. Провяжите прибавку в каждый столбик = 12 сбн. 3-8-й ряды. Равномерно прибавляйте (удваивайте) каждый 2-й, 3-й и т.д. до 6-го сбн, пока не будет 48 сбн. 9-14-й ряды вяжите ровно. 15-й ряд убавляйте каждый 7-й сбн = 42 сбн. 16-17-й ряды вяжите ровно. 18-й ряд убавляйте каждый 6-й сбн = 36 сбн. 19-20-й ряды вяжите ровно.

С 21-го ряда, и во всех последующих нечетных рядах, делаете убавку, начиная с каждого 10-го и до 6-го сбн. 22-й ряд и все четные до 32-го ряда вяжите ровно = 18 сбн. Оставьте длинную нить для шивания деталей.

**3. Ножки куклы (2 шт.).** Вязание начинайте с ботиночка куклы. Наберите цепочку из в.п., далее вяжите, формируя овал, с каждой стороны цепочки.

1-6-й ряды - подошва и 7-16-й ряды - верх башмачка вяжите цветной пряжей, 17-39-й ряды - ножка куклы - вяжите бежевой пряжей.

1-й ряд. Наберите цепочку из 18 в.п. цветной пряжей. Начиная со второй петли от крючка провяжите 16 сбн, 3 сбн в последнюю петлю цепочки, 15 сбн, прибавка = 36 сбн. 2-й ряд. Прибавка, 15 сбн, 3 прибавки, 15 сбн, 2 прибавки = 42 сбн. 3-й ряд. сбн, прибавка, 15 сбн, (сбн, прибавка) x 3, 15 сбн, (сбн, прибавка) x 2 = 48 сбн. 4-й ряд. 2 сбн, прибавка, 15 сбн, (2 сбн, прибавка) x 3, 15 сбн, (2 сбн, прибавка) x 2 = 54 сбн. 5-й ряд. 19 сбн (сбн, прибавка) x 6, 23 сбн = 60 сбн. 6-й ряд. Вяжите ровно за заднюю стенку петли. Вырежьте стельку из картона. 7-9-й ряды вяжите ровно = 60 сбн. 10-й ряд. 19 сбн (сбн, убавка) x 6, 23 сбн = 54 сбн. 11-й ряд вяжите ровно. 12 ряд. 17 сбн (сбн, убавка) x 6, 19 сбн = 48 сбн. 13-й ряд. Вяжите ровно. 14-й ряд. 17 сбн, 6 убавок, 19 сбн = 42 сбн. 15-й ряд. 5 сбн, убавка x 6 = 36 сбн. 16-й ряд. 4 сбн, убавка x 6 = 30 сбн. Набейте башмачок наполнителем. 17-й ряд. 3 сбн, убавка x 6 = 24 сбн. 18-й ряд. 4 сбн, убавка x 4 = 20 сбн. 19-39-й ряды. Вяжите ровно. Набейте ножки наполнителем, нить оборвите.

**4. Ручки куклы (2 шт.).** Наберите 4 в.п., замкните в кольцо. 1-й ряд. В центр кольца вяжите 6 сбн. 2-й ряд. Провяжите прибавку в каждый



столбик = 12 сон. 3-36-й ряды вяжите ровно. 37-й ряд. Равномерно убавьте 6 сбн = 6 сбн. Нить стяните, закрепите и обрежьте.

5. Сборка куклы. Пришейте голову к туловищу, затем закрепите на лице глазки, вышейте улыбку и пришейте трессы. Волосы также можно изготовить из пряжи для валяния. Затем пришейте на одинаковом уровне по бокам туловища ручки, в нижней части туловища пришейте ножки. Ботиночки украсьте бусинами или вязаными цветами. Свяжите или сшейте куколке любой наряд и украсьте его по своему желанию.

**Условные обозначения:**

В.п. - воздушная петля;  
Сбн - столбик без накида;  
Прибавка - из одной петли провязывайте 2 сбн;  
Убавка - 2 петли провязывайте вместе;  
X - количество повторов.





## ЛЕГКИЙ СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

**1** куриная грудка, **1** стебель лука-порея (белая часть), **1** морковь, **2** ст. л. растительного масла, **1** стручок желтого сладкого перца, **1** кочан цветной капусты, **2** ст. л. рубленой зелени, сметана для подачи, соль, молотый черный перец. Куриную грудку положить в кастрюлю и залить 2 л холодной воды. Довести до кипения, снять пену и варить на маленьком огне 1 ч. Бульон процедить, куриное филе нарезать. Лук-порея нарезать колечками, морковь - кружочками. В сковороде нагреть растительное масло и подрумянить лук-порея с морковью. Сладкий перец нарезать соломкой. Цветную капусту разделить на соцветия. Бульон довести до кипения, положить жареные лук-порея с морковью и варить 5 мин. Немного посолить, добавить цветную капусту и варить 10 мин. Затем положить сладкий перец, зелень, посолить, поперчить и варить 5 мин. Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить куриную филе и сметану. Можно украсить листочками свежей зелени.

В такой суп можно добавлять и другие овощи по вкусу, например брокколи, цуккини, зеленый горошек.



## РУЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКОВ

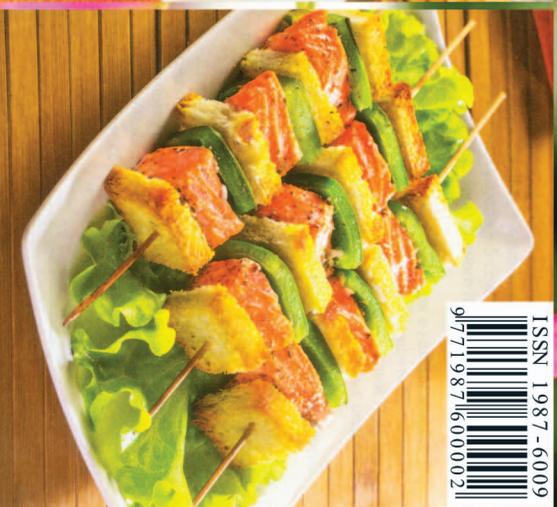
**2** небольших кабачка, **3** ст. л. растительного масла, **5** веточек мяты, **1** зубчик чеснока, **150** г творожного сыра, **100** г помидоров черри, соль, молотый черный перец. Кабачки вымыть, обсушить и затем нарезать тонкими пластинками. По желанию можно очистить. В сковороде нагреть растительное масло и порциями обжарить пластины кабачков с обеих сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы впиталось лишний жир и влага. Для начинки веточки мяты вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и оборвать листочки. Мягко их нарезать. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Перемешать с творожным сыром и мятой. Посолить и поперчить по вкусу. Помидоры черри вымыть и обсушить. Оставшие пластины кабачков намазать сыром с мятой, осторожно свернуть рулетиками. На каждый прикрепить с помощью маленькой деревянной шпажки помидор черри. Украсить по желанию. Творог, смешанный со сметаной или жирными сливками, тоже будет отличной начинкой.



## САЛАТ С КЛУБНИКОЙ

**2** свежих огурца, **200** г клубники, **4** веточки рукколы, **1** стручок желтого сладкого перца, **70** г кедровых орешков, **130** г натурального йогурта, **1** ст. л. апельсинового сока, соль, молотый перец чили. Огурцы вымыть и обсушить полотенцем. Разрезать вдоль пополам и затем нарезать тонкими ломтиками. Клубнику вымыть, хорошо обсушить и почистить. Каждую ягоду разрезать пополам. Веточки рукколы вымыть, обсушить и порвать. Стручок желтого перца разрезать пополам, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать тонкой соломкой. Кедровые орешки, помешивая, подрумянить на сковороде без жира и дать остыть. Для соуса натуральный йогурт смешать с апельсиновым соком. Посолить и поперчить. Все подготовленные ингредиенты, кроме орешков, соединить. Полить приготовленным соусом и посыпать кедровыми орешками.

Вместо йогурта для соуса можно использовать нежирный кефир или мацони.



## ЛОСОСЬ НА ШПАЖКАХ

**500** г филе лосося, щепотка сушеной душицы, сок и цедра **1** лайма, **4** ломтика тостового хлеба, **4** веточки укропа, **5** ст. л. оливкового масла, **2** стручка зеленого перца, соль. Деревянные шпажки замочить в холодной воде на 30 мин. Филе лосося вымыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать крупными кубиками. Посолить, посыпать сушеной душицей, перемешать с цедрой и соком лайма. Оставить на 15 мин. Веточки укропа вымыть, обсушить и мелко порубить. Перемешать с оливковым маслом. Каждый ломтик хлеба разрезать на 4 квадрата. Сладкий перец разрезать на 4 квадрата. С семенами, мякоть нарезать крупными ломтиками. Духовку нагреть до 180 градусов. Каждый кусочек лосося обмакнуть в оливковое масло с укропом и начать вперемежку с хлебом и сладким перцем на деревянные шпажки. Уложить на противень, выстланный кулинарным пергаментом, сбрызнуть оставшимся маслом с укропом и запекать 10 мин.

Такое блюдо можно приготовить и на гриле. Главное условие - не слишком сильный жар, иначе рыба получится сухой.

